

PRACTICING THE POWER OF NOW



எக்கார்ட் டோலே

சுரேஷ் சண்முகம்



# இப்பொழுதின் சக்தியைப் பயன்படுத்துதல் (PRACTICING THE POWER OF NOW)

எக்கார்ட் டோலே

தமிழில்  
சுனசுமணி

சுனசுமணி பதிப்பகம்

23, கண்ணதாசன் சாலை,  
தியாகராய நகர்,  
சென்னை-600017.

தொலைபேசி: 24332682

மதுரை ✧ கோவை ✧ பாண்டி ✧ வேலூர்

முதற் பதிப்பு: டிசம்பர், 2014

First India Printing by Yogi Impressions Books Pvt Ltd., March 2002  
Copyright © 2002 by Eckhart Tolle. Tamil Language reprint Edition by  
Kannadhasan Pathippagam. All Rights Reserved.

E-mail: [sales@kannadasan.co.in](mailto:sales@kannadasan.co.in)  
Our Web Site: [www.kannadasan.co.in](http://www.kannadasan.co.in)

### எச்சரிக்கை

காப்பிரைட் சட்டத்தின் கீழ் பதிவு பெற்றுள்ள இத்தூலில் இருந்து எப்பகுதியையும்  
முன் அனுமதியின்றி பிரசுரிக்கக்கூடாது. தவறினால் சிவில், கிரிமினல்  
சட்டங்களின்படி நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

-காந்தி கண்ணதாசன் பி.ஏ., பி.எல்.,

Copyright: No Part of this book may be reproduced or transmitted in any form  
or by any means electronic or mechanical including photocopying or recording or  
by any information storage and retrieval system without permission in writing  
from Gandhi Kannadhasan, B.A., B.L., Chennai.

பதிப்பாசிரியர்: காந்தி கண்ணதாசன்

Price Rs: 70/-

**"IPPOZHUTHIN SAKTHIYAI PAYANPADUTHUTHAL"**-Tamil  
Translated from the English Original 'Practicing The Power of Now'

- ❖ Written By : ECKHART TOLLE
- ❖ Translated By : KANAGAMANI
- ❖ First Edition : December, 2014
- ❖ Publishing Editor : Gandhi Kannadhasan
- ❖ Published By : Kannadhasan Pathippagam  
23, Kannadhasan Salai,  
Thiyagaraya Nagar, Chennai - 600 017.  
Ph: 044-24332682 / 8712

**ISBN: 978-81-8402-755-6**

- Our Branches: • No: 1212, Range Gowder Street,  
Coimbatore - 641001 ☎: 0422 - 2479774
- 1, Annai Complex, III Street, Vasantha Nagar,  
Madurai-625 003. ☎: 0452 - 2373793
- 37, Bharathy Street, Puducherry - 605 001.  
☎: 0413 - 2221241
- No: 26, Old Bus Stand, 1<sup>st</sup> Floor, New Shopping Complex,  
Vellore - 632004. ☎: 0416 - 2223312
- Our Bankers : State Bank of India, T.Nagar, Chennai-17.

Laser : Sivaa Graphics, Chennai-94. ✆ : 8939475707

Printed at : NOVENA OFFSET PRINTING CO., Chennai - 5 ☎ 28446166, 28446891



## ஞான உதயம் பெறக் கையேடு

விடுதலையின் ஆரம்பம், என்பது  
நீங்கள் "நினைப்பவர்" அல்ல என்பதே.  
நினைப்பவரைப் பார்க்கத் தொடங்கும்போது,  
கதாரிப்பின் பரிமாணம் கூடிவிடுகிறது.

அதன்பின்

எண்ணங்களைக் கடந்த, விரிவான புத்திசாலித்தனம்  
இருப்பதையும்

அந்தப் புத்திசாலித்தனத்தில், எண்ணங்கள் ஒரு சிறு பகுதி  
என்பதையும் உணரத் தொடங்குவீர்கள்.

உண்மையிலேயே முக்கியமானவை -

மனதைக் கடந்த அழகு, அன்பு, புதுமைபடைக்கும் திறன்,

மகிழ்ச்சி, அமைதிதான்

என்று அறிந்து கொள்வீர்கள்.

நீங்கள் ஞானம் பெறத் தொடங்குவீர்கள்.

## அறிமுகம்

1997 இல் என்னுடைய 'பவர் ஆப் நவ்' (இப்பொழுது) முதலில் வெளியிடப்பட்டதினிலிருந்து, நான் எதிர்பார்த்ததைவிட வெகு அதிகமாகவே மனிதர்களின் கதாரீப்பில் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. அது உலகின் 60 மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. எனக்கு உலகின் பல பகுதிகளிலிருந்தும் அந்தப் புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள போதனைகளால், தங்கள் வாழ்க்கை மாறியுள்ளதைத் தெரிவித்து மின் அஞ்சல்கள் தினமும் வருகின்றன.

உன்மனத்தாக்கத்தால் விளையும் சிர்குலைவு எங்கும் பரவலாகத் தென்பட்ட போதினும், புதியது தோன்றிக் கொண்டிருக்கிறது. மனிதர்களுக்குக் கஷ்டம் விளைவிக்கும் மனவடிவங்களை உடைக்கக் கூடிய மக்கள் எந்தக் காலத்தையும்விட, இப்பொழுது அனேகர் உள்ளனர். கதாரீப்பில் ஒரு புதிய நிலை உருவாகி உள்ளது. நாம் கஷ்டப்பட்டது போதும்! இந்தப் புத்தகத்தைக் கையில் ஏந்தி, 'உங்களுக்கு நீங்களே துன்பம் இழைத்துக் கொள்ளாது, மற்றும் பிறருக்குத் துன்பம் இழைக்காத விதையையான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு வழி இருக்கிறது, என்பதான வரிகளைப் படிக்கும் பொழுது, இப்பொழுதுகூட, உங்கள் உள்ளேயிருந்து புதிய நிலை எழுகிறது.

'பவர் ஆப் நவ்' என்ற புத்தகத்தில், கண்டவற்றுக்குத் தினப்படி பயன்படுத்த ஏதுவானதாக செயல்முறைப் பயிற்சி உள்ள புத்தகம் எழுதுங்கள் என்று பல வாசகர்கள் எழுதியிருந்தனர். அதுவே இப்புத்தகம் உருவாகக் காரணம்.

செயல்முறைகள் மற்றும் பயிற்சிகள் இவற்றுடன் அப்புத்தகத்தில் உள்ள சில வரிகளும், கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஏனென்றால்



அப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கருத்துக்கள், ஆலோசனைகள்தான் இப்பயிற்சிகள் மற்றும் செயல்முறைகளைத் தினப்படி பின்பற்றுவதற்கு அடிப்படை என்று ஞாபகப்படுத்துவதற்காக.

பல வரிகள், செயல்படுத்திப் படிக்க வேண்டியவை. இவ்வாறு செயல்படுத்தும் தன்மையுடன் படித்தீர்கள் என்றால் கருத்துகளைச் சேகரிக்கும் நோக்கத்துடன் படிக்கமாட்டீர்கள். புது ஞானத் தெளிவான நிலைபெறப் படிப்பீர்கள். அதனால் சில பகுதிகளைத் திரும்பத் திரும்பப் படிப்பீர்கள். மேலும் ஒவ்வொரு முறையும் புத்துணர்வு பெறுவீர்கள். இயற்கையான இயல்புநிலையில் எழுதப்படும், பேசப்படும் வார்த்தைகள்தான் படிப்போரிடம் மாற்றம் விளைவிக்கும் சக்தியைக் கொடுக்கும் திறன் உள்ளவை.

இப்பகுதிகளை எல்லாம் மெதுவாகப் படிப்பது சாலச் சிறந்தது. பல இடங்களில் நீங்கள் படிப்பதை நிறுத்தி நிதானிக்க அல்லது அவ்வரிகளைப்பற்றிச் சிந்திக்க விரும்புவீர்கள். சில சமயங்களில் இந்தப் புத்தகத்தில் ஏதோ ஒரு பக்கத்தை எடுத்து சில வரிகளைப் படிக்க விரும்புவீர்கள்.

‘பவர் ஆப் நவ்’ (இப்பொழுது) நூலைப் படித்து அச்சம் அடைந்தவர்களுக்கும் மற்றும் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைந்தவர் களுக்கும் இது ஓர் அறிமுகமாக இருக்கும்.

எகார்ட் டோலே.

ஜூலை 9, 2001

## பொருளடக்கம்

ஞான உதயம் பெறக் கையேடு	3
அறிமுகம்	4

### பகுதி 1

இப்பொழுதின் சக்தியை அடைதல்.

1. இயல்புநிலை மற்றும் ஞானமடைதல்.	9
2. பயம் தொடங்குமிடம்.	19
3. இப்பொழுதில் நுழைதல்.	24
4. ஞானத் தெளிவற்ற தன்மையைப் போக்குதல்.	37
5. உங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் அழகின் தோற்றம்.	45

### பகுதி 2

6. மனவலியைக் கரைத்தல்.	57
7. மயக்கமான உறவுகளிலிருந்து ஞானத் தெளிவான உறவுகள்.	68

### பகுதி 3

8. ஒத்துக் கொள்ளுதலும், சரணடைதலும்.	82
9. கஷ்டத்தையும், வியாதியையும் போக்குதல்.	103

## பகுதி 1

இப்பொழுதின் சக்தியை அடைதல்



உங்களது சுதாரிப்பு வெளியே  
 கருத்தைச் செலுத்தும் பொழுது  
 உலகமும், மனமும் தோன்றுகிறது.  
 அது உள்ளே கருத்தைச் செலுத்தும் பொழுது  
 அது. அதன் மூலத்தை உணர்கிறது .  
 மேலும், அந்த அறுதியிட முடியாததன்  
 வீட்டை அடைந்துவிடுகிறது.

## 1. இயல்புநிலை மற்றும் ஞானமடைதல்

பிறப்பு, இறப்புக்கு உட்பட்ட கோடானு கோடி உயிர் வடிவங்களைக் கடந்து அழியாததாய், ஒரே உயிராய் என்றும் நிலைத்து நிற்பது ஒன்றுள்ளது. பலர் அதை விலரிப்பதற்குக் 'கடவுள்' என்ற வார்த்தையை உபயோகிக்கின்றனர். அதை நான் பெரும்பாலும் இயல்புநிலை என்று அழைக்கிறேன். இயல்புநிலை, என்பது எதையும் எடுத்துச் சொல்லவில்லை. கடவுள் என்ற வார்த்தையும் அப்படித்தான். இயல்புநிலை என்று சொல்லது வசதியானது. ஏனென்றால், கருத்துக் கணிப்பற்றது. அது கண்ணுக்குத் தெரியாத மற்றும் வரம்பில்லாததனை ஒரு வரம்பிற்குள் கொண்டு வருவதில்லை. இதைக் கொண்டு மனதில் ஒரு உருவைக் கொண்டுவர இயலாது. பிறர் யாரும் இயல்பு நிலையைத் தனக்கு மட்டும் என்று உரிமை கொண்டாட முடியாது. அது உங்களது இயற்கையான தன்மை. மற்றும்தை. உடனடியாக இயற்கையான இயல்புநிலையாக உணர்கிறீர்கள். அதனால் இயல்புநிலையை அனுபவிக்க, ஒரு சின்ன அடி இயல்புநிலையில் எடுத்து வைத்தால் போதும்.

இயல்புநிலை என்பது, கடந்த ஒன்று என்பது மட்டுமல்ல. எல்லா வடிவங்களிலும் ஆழமாகக் கண்ணுக்குத் தெரியாத மற்றும் அழிவில்லாத சாரமாக இருக்கிறது. அதன் பொருள் என்ன வென்றால், அது உங்களுக்கு இப்பொழுது உங்களின் உண்மையான பண்பாக ஆழத்தில் நீங்களாக அடையக் கிடைக்கிறது. இதை எண்ணத்தால் புரிந்து கொள்ள முயலாதீர்கள்.

இயல்புகளையே இயல்புநிலையை சுதாரித்து, இயல்புநிலையை உணராத நிலையில் தொடர்ந்து நுபபது என்ற தயை பெறுகாதும்.

[illegible][illegible][illegible]



ஒன்றைப் பிணனுகிறது. மேலும் அதனால் பயம், துக்கம் என்ற நிழலை ஏற்படுத்துகிறது

மனதை 'நான்' என்று கொள்வதினால் கருத்துக்கணிப்புகள் முத்திரையிடுவது, கற்பனை உருக்கள், வார்த்தைகள், வரையறைகள் என்ற ஒளி புகாத திரைகளைக் கொண்டுவந்து எல்லா உறவுகளையும் தடுத்துவிடுகிறது அது நீங்கள் உங்களுடைய என்பதற்கு இடையிலும், நீங்கள் சக மனிதர்கள் என்பதற்கு இடையிலும், நீங்கள் இயற்கை என்பதற்கு இடையிலும் நீங்கள் கடவுள் என்பதற்கு இடையிலும் வந்திருக்கிறது இந்த எண்ணத்திரைகள் உங்களைத்தனி என்று கொண்டுவந்து நீங்கள் மற்றும் மற்றவர்களும் வேறாக "மற்றவர்கள்" என்ற மாயையைக் கொண்டுவருகிறது. அதனின் பௌதீகமாக நீங்கள் தனியாகத் தெரிந்தபோதும் மற்றும் மற்ற உருவ வடிவங்களிலிருந்து வேறாகத் தோன்றியபோதும் நீங்கள் இருக்கும் எல்லாவற்றுடனும் பிணைந்துவந்தான் என்பதை மறைத்துவிடுகிறது

மனதைச் சரியாக உபயோகப்படுத்தினால் அது சிறந்த சாதனம் அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்தவில்லை என்றால் சிகந்த கேடடை விளைவாகும் இன்னும் சரியாகச் சொல்லத்தெவறால் நீங்கள் சரியாக மனதைப் பயன்படுத்தவில்லை என்பதைவிட, நீங்கள் அதைப் பயன்படுத்துவதேயில்லை என்று சொல்லலாம் அது உங்களைப் பயன்படுத்துகிறது அது வியாதி நீங்கள் உங்கள் மனதை நீங்கள் என்று எண்ணுகிறீர்கள் இது கற்பனை அதைச் சாதனம் உங்களை ஆட கொண்டிட்டது

இது நீங்கள் உங்களை நிய அறியாமல் பிடிக்கப்பட்டவராய் இருப்பது போன்றதாகும்

மேலும் அவ்வாறு உங்களைப் பிடிக்கிறாயதை "நீங்கள்" என்று உணர்கிறீர்கள்.

கதந்திரத்தின் ஆரம்பம் என்பது என்னவென்றால், உங்களைப் பிடித்திருப்பது நீங்கள் இல்லை என்று அறிவதாகும்--- நீங்கள் அதை எண்ணுபவரே இதை அறிந்தவுடன் பிடித்திருந்ததைக் கவனிக்க முடிகிறது "எண்ணுபவரை" கவனிக்கத் தொடங்கும் நொடியில் ஆழமான ஏனாக தெளிவு தோன்றுகிறது







உங்கள் பௌதிக உடல் மற்றும் வெளி உலகம் முக்கியத்துவத்தை இழந்துவிடுகிறது. இது சுயநலமானதோ அவ்வது சுயத்தை இழந்த நிலையோ இல்லை 'நீங்கள்' என்று நீங்கள் நினைத்ததைவிட, ஆழமாக உணர்வீர்கள். அந்த இயற்கையான இயல்பு நிலையை உணர்பவர்கள்தான் நீங்கள், ஆனாலும் அந்நிலை உங்களைவிட உயர்வானது.

எண்ணங்களை எண்ணுபவரை (உங்களை) நினைப்பதற்குப் பதிலாக மனதில் ஒரு இடைவெளியை, 'இப்பொழுது' என்னும் நிகழ்தருணத்தில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் கொண்டு வரலாம். இப்பொழுதில் ஆழமான கவனத்தைச் செலுத்துங்கள் இவ்வாறு செலுத்துவது திருப்தியான விஷயம்தான் இந்த வழியில் உங்கள் மனது அற்ற நிலையில் கதாரீப்பான ஞானத் தெளிவைப் பெற்று, எண்ணங்கள் அற்ற, எச்சரிக்கை மிகுந்த நிலையை அடைகிறீர்கள் இது தியானம் செய்வதன் சாரம்.

உங்களது தினப்படி வாழ்க்கையில் இதை உங்களது வழக்கமாகச் செய்யும் செயல்களில் முழுக்கவனத்துடன் கொண்டுவரும் பொழுது உங்களது தினசரிக் கடமைகள், முடிவு நோக்கிச் செய்யப்படும் செயலாக மாறாமல், ஒரு முடிவான (சிறந்த) செயலாக இருக்கிறது. ஒரு உதாரணத்திற்குச் சொல்வதென்றால் ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் படிக்கட்டுகளில், அதாவது வீட்டில் அவ்வது தொழிற்சாலையில் நடக்கும் பொழுது ஒவ்வொரு அடி வைக்கும் பொழுதும் உங்கள் கவனத்தை அந்த நடைக்குக் கொண்டுவரங்கள் உங்கள் கவாசத்திற்கும்கூட, உங்கள் கவனத்தைக் கொண்டுவரங்கள் முழுவதும் இப்பொழுதில் இருங்கள்.

உங்களது கைகளைக் கழிவுமபொழுது அதன் தொடர்பான எல்லாக் கண்டு உணரும் திறனில் கவனம் கொள்ளுங்கள். அப்பொழுது தோன்றும் ஒவ் மற்றும் தண்ணீரின் தன்மை, உங்கள் கைகள், அந்த சோப்பின் வாசனை எனக் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் காரில் நுழையும்பொழுது, கதவைச் சாத்தியவுடன் சில நொடிகள் நிதானியுங்கள் உங்கள் கவாசத்தின் போக்கை சில நொடிகள் கவனியுங்கள். அமைதியை உணருங்கள். அதிதமாக இப்பொழுதில் இயற்கையான நிலையில் இருங்கள்.



இல்லாவிட்டால நீங்கள் யார்? அது வருங்காலத்திற்குத் திட்டமிடுகிறது.

அது தொடர்ந்து வாழ வழிவகுத்துக் கொள்கிறது மற்றும் நினைவைப் பெறுகிறது "ஒரு நாள் எனக்கு இது வேண்டும். அது வேண்டியதைப் பிரதான அமைதி அடைவேண்டும்" என்று சொல்கிறது.

உள்ளமை தீவிரத்தில் இப்பொழுது உண்மையானது அது தீவிரத்தில் இடத்தில் உள்ள தீவிரத்தால்தான் தவறாகப் புரிகிறது கொள்கிறது ஏனென்றால் தீவிரத்தால்தான் தீவிரம் கொண்ட பாரதத்தை அல்லது தீவிரத்தால்தான் ஒன்றை அப்போது தவறாகப் பயன்படுத்துகிறது.

அதாவது மனது வருங்காலத்தில் கடைசியாகப் போகும் ஒன்றை வேண்டுமென்றும் உங்கள் மனதை உறுதுகையுடையதால் அது எல்லாறு வேண்டி சொல்கிறது என்று புரியும்.

'இப்பொழுது' எனவும் தீவிர தொடக்கத்தானே ஏதாவது உறுதுதல் தவிர்த்துக் கொள் நீங்கள் மனதால் வாழாமல் இப்பொழுது உண்மையானது.

ஒன்றை உறுது எனவும் எண்ணங்களைக் கடந்து எழுவுது ஏதாவது உறுது அடைந்த நிலையில் எண்ணங்களை உபயோகிப்பீர்கள் ஆனால் மிகவும் சிறப்பாகவும் பயனுள்ளதாகவும் உபயோகிப்பீர்கள் அதை நடைமுறைக்குக் அதிகம் உபயோகிப்பீர்கள் மனதில் சீத குடி பசுக்களாகத் தனித்து விடுபட்டிருப்பீர்கள்.

உள்ளே ஒரு தீவிரம் இருக்கிறது.

ஒரு தீவிரமான வேண்டிய கூடுதலில் சிறப்பிப்போது. நினைவுகள் மற்றும் நினைவுகள் அறநிலை என்று சில நிமிடங்களுக்கு ஒரு மறை தீவிரம் துவக்கிடுங்கள்.

அதாவது எண்ணங்களை மற்றும் தீவிரம், மனது மற்றும் மனதற்ற நிலை எனத் தாவுகிறீர்கள் மனதற்ற நிலை எனவும் எண்ணங்களை அற்ற சுதாரிப்பு மட்டுமே உள்ள நிலை இருதரத்தி நிலையில்தான் புதுமைகள் தோன்றும் ஏனென்றால் இந்நிலையில்தான்



எண்ணங்கள் சக்தி உள்ளவையாக இருக்கின்றன அதிக ஆழமான பரிமாணத்தைக் கொண்ட சுதாரிப்புடன் இணையாத எண்ணங்கள் வெறுமையானதாய், பொருளற்றதாய், பைத்தியக்காரத் தனமான தாய் மாறிவிடும்.

1

**உணர்வுகள் :** மனதிற்கு உடல் காட்டும் எதிர்விளைவுகள்

மனது என்ற சொல்லை நான் உபயோகிக்கும்போது எண்ணங்களை மட்டும் சொல்லவில்லை உணர்ச்சிகளையும், உங்களை அறியாமல் நீங்கள் உங்கள் உணர்ச்சிகளுக்குக் காட்டும் எதிர் விளைவையும் சேர்த்துத்தான் கூறுகிறேன் உணர்ச்சிகள் மனதும், உடலும் இணையும் இடத்தில் உள்ளது. உணர்ச்சிகள் மனதின எதிர் விளைவுகள் அல்லது அவை உங்கள் உடலில் விழும் மனதின் பிரதிபலிப்பு என்று கூறலாம்.

நீங்கள் அறிந்தோ அறியாமலோ உங்கள் எண்ணங்களை நீங்கள் என்று கொள்ளும்போது அதாவது உங்கள் விருப்பங்கள் வெறுப்புகள், தீர்ப்புகள், உங்கள் கருத்துக் கணிப்புகள் ஆகியவற்றை நீங்கள் என்று கொள்ளும்போது அதாவது நீங்கள் பார்வையாளராக இல்லாத பட்சத்தில் உணர்வுகளின் சக்தி மிக அதிகமாக இருக்கும். உங்கள் உணர்வுகளை உணரவிட்டால், அதாவது அவற்றிலிருந்து நீங்கள் உங்களைத் துண்டித்துக் கொண்டிருக்கானால் அவற்றை உடல் மீதியாக மட்டுமே உணர்வீர்கள். உடலில் உள்ள சிரமமாக அல்லது அறிதூறியாக உணர்வீர்கள்.

உங்கள் உணர்வுகளைத் தனித்துநின்று உணர முடியாவிட்டால் உங்கள் உடலின் சக்திகள்தை முதலில் உணரத் தொடங்குங்கள். உங்கள் உடலை உணர்ங்கள் அதன் உள்ளி ருந்து உணருங்கள்.

உங்கள் மனதை நீங்கள் உள்ளபடியே உணரவேண்டுமானால் உடல் உண்மையான எதிர் விளைவைக் கொடுத்துதவும். அதனால் உணர்வுகளைக் கவனியுங்கள் அல்லது உங்கள் உடலின் எதிர் விளைவுகளைக் கவனியுங்கள் அதிவ ஏதாவது வேறுபாடு இருந்தால் எண்ணங்கள் பொய் சொல்கின்றன. உணர்வுகள்தான்

உண்மை சொல்கின்றன நீங்கள் யார் என்பதான அந்த முடிவான உண்மையைச் சொல்லவில்லை அந்த நேரத்தில் உங்கள் மனநிலையைச் சொல்கிறது

உங்களை அரியாமல் தோணரிவிடும் கதாரிப்பற்ற மனநிலைகளை எண்ணங்களாக உணர் முடிந்திருக்காது ஆனால், அது எப்படியும் உடலில் எதுவிடவில்லை அந்த தோன்றும். அதன் பழமையான அறிந்து கொள்ள முடியும்.

இவ்வாறு உணர்வுகளை நீங்கள் உற்று நோக்குவது எண்ணங்களை நோக்குவது போன்றதாகும். அதில் என்ன வேறுபாடு என்றால், எண்ணங்கள் உங்கள் சிந்தனையில் இருந்தபோதும் உணர்வுகள் உங்கள் உடலில் ஒருபகுதியாக கொண்டிருப்பதால் முதலில் உங்கள் உடலில் தெரிந்துவிடுகிறது அந்த உணர்வுகள் உங்களை ஆட கொள்ளாமல் நீங்கள் அவற்றை அவ்வாறே இருக்க விட்டுவிட்டால் அப்பொழுது நீங்கள் உணர்வுகளாக ஆகமாட்டீர்கள். நீங்கள் கவனிப்போராகிவிடுவீர்கள்

இதைச் செய்கிறீர்கள் என்றால் கதாரிப்பற்ற நிலையில் உள்ளவை அனைத்தும் கதாரிப்பான நிலைக்கு வந்துவிடும்

"இந்த நேரடி என்னுள் என்ன நடக்கிறது?" என்ற கேள்வியை உங்களுள் கேட்டுக் கொள்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள் அந்தக் கேள்வி உங்களைச் சரியான நிலையில் வழி நடத்தும் ஆனால் கந்தக கணிப்பு செய்யத் தொடங்காதீர்கள். கமமா கவனியுங்கள். உங்கள் கவனிப்புத்தன்மை உங்களுள் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் அந்த உணர்வில் உள்ள சக்தியைப் பாருங்கள்

எந்த உணர்வும இல்லாவிட்டால் உங்களது கவனத்தை உங்களது உடலில் உள்ள சக்திகளத்தை நோக்கிச் செலுத்துங்கள் அதுதான் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருப்பதன் ஆரம்பம்

2: பயம் தொடங்குமிடம்.

[illegible]

நீங்கள் மன்னத்து. நீங்கள் மன்னத்து அல்ல மன்னத்து கொள்ளியுள்ள  
புத்தத்தில் உள்மனம் காண்க. உங்கள் உள்ளத்தை அதனுடைய  
மாயையான துணிகளினால் மூடிக்கொண்டு இருக்காதீர்கள். இப்போது  
அது பெற்றி தந்த பொது உள்மனம் நீங்கள் பார்க்கப்படு  
அற்றது அதனால் அது சதா அங்கு கையாடிக் கொண்டு வெளியே



மிகவும் பாதுகாப்பானதாகத் தோன்றினாலும் நடப்பு இதுதான். உணர்வுகள் என்பது உடலின் எதிர் விளைவுகள் என்பதனை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உள்மனது அதாவது மனது ஏற்படுத்திய பொய்யான உருவகம் உடலுக்கு என்ன செய்தியைக் கொடுக்கிறது? அச்சுறுத்தப்படுகிறேன் என்ற செய்தியைக் கொணர்கிறது. அவ்வாறு தொடர்ந்து வரும் செய்தி உங்களுள் என்ன உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது? பயபுணர்வையே.

பயத்திற்குப் பல்வாறான காரணங்கள் இருக்கின்றன. இழந்து விடுவோமோ என்ற பயம், தோற்றுவிடுவோமோ என்ற பயம், காயப்பட்டுவிடுவோமோ என்ற பயம் என்று பற்பல ஆனால் எல்லாப் பயங்களுக்கும் மூலம் உள்மனத்தின் இழப்பு ஏற்பட்டு விடுமோ என்ற ஒரே பயம்தான் உள்மனத்தைப் பொறுத்தவரை இழப்பு என்பது மிக அருகில் உள்ள ஒன்று இவ்வாறு மனதை நான் என்று கொள்ளும் நிலையில் இறப்பின் பயம் என்பது வாழ்வைப் பலவிதங்களில் பாழடிக்கிறது.

ஒரு சின்ன சாதாரண உரையாடலில் "நான் சரி" என்று இருக்கவேண்டிம என்று தோன்றிவிடக்கூடிய தேவை. மற்றவர்களைத் தவறு என்கிறது--- உங்கள் மனதால் உருவிக் கப் பட்டி நப்பைதக் காப்பது என்பது அதன் இழப்பு சாராத பயம் ஆகும். நீங்கள் உங்களை மனதினால் நீங்கள் என்று கொண்டு நத்தால் நீங்கள் தவறு என்று உருவாகும் நதிநிலையில் நீங்கள் உருவிக் கிட்டுள்ள உள்மனம் தவறு என்று அவைத தாங்காது. தவறு என்று ஆவது சாவதற்குச் சமம் இதற்காகவே பல போர்கள் நடந்துள்ளன பல உறவுகள் முறிந்துள்ளன.

[உங்கள் மனதை நீங்கள் என்று கொள்ளுதலி் நந்து விடுபட்டுவிட்டால் நீங்கள்,

சரியா தவறா என்பதற்கும், நீங்கள் யார் என்பதற்கும் சம்பந்தம் இல்லாததாகிவிடும்.]

அதனால் நான்தான் சரி என்று, கதாரிப்பற்ற நிலையில் கட்டாயமாகத் தோன்றும் வன்முறை உங்களிடம் இருக்காது. நீங்கள் தெளிவாக என்ன நினைக்கிறீர்கள்,

எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்று சொல்ல இயலும். அதில் அனாவசியப் பிடிவாதம் மற்றும் தற்காப்பு இருக்காது ஆழமான உங்களிலிருந்து நீங்கள் யார் என்பதை உணர்வீர்களே தவிர நீங்கள் யார் என்பதை மனதைக் கொண்டு நினைவிக்க மாட்டீர்கள்

உங்களிடம் ஏதாவது 'தற்காத்துக் கொள்ளும்' தன்மை இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். எதைத் தற்காப்பு செய்கிறீர்கள். கற்பனையாக மனதில் உள்ள ஒரு மாயத் தோற்றத்தை. போலியான ஒன்றை. ஒரு போலியான உருவகத்தைக் காககிறீர்கள் இதை ஒரு பார்வையாளராகப் பார்ப்பதன் மூலம் ஒரு கதாரிப்பு நிலைக்கு வருவதால் நீங்கள் என்பதை உருவகித்துக் கொள்ளும் நிலையிலிருந்து விடுகின்றீர்கள் இந்த ஞானத்தெளிவின் வெளிச்சத்தில் பழைய கதாரிப்பற்ற தன்மைகள் மறைந்துவிடும்.

உறவுகளைப் பாழ்படுத்தும் எல்லா வாதங்களும், சூழ்ச்சிகளும் மறைந்துவிடும் மற்றவர்களின்மீது கொண்டுள்ள அதிகார பலம் எனபது பலவீனமே தவிர பலமில்லை உண்மையான சக்தி உங்களுக்கு இருக்கிறது அது உங்களுக்கு இப்பொழுது கிடைக்கிறது.

மனது எப்பொழுதும் 'நவ' எனனும் இப்பொழுதை ஒத்துக்கொள்ளாமல் தப்பிக்க நினைக்கிறது வேறுவார்த்தைகளில் சொல்லத்தென்றால் எவ்வளவிற்கெவ்வளவு மனதை நான் என்று கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அவ்வளவிற்கவ்வளவு கஷ்டப் படுகிறீர்கள் அல்லது இவ்வாறுகூட எடுத்துக் கொள்ளலாம். எவ்வளவிற்கெவ்வளவு நீங்கள் இப்பொழுதை ஒத்துக்கொண்டு மதிக்கிறீர்களோ, அவ்வளவிற்கவ்வளவு வலி மற்றும் கஷ்டங்களிலிருந்து விடுதலையாகிறீர்கள் மற்றும் உள்மனத்திலிருந்து விடுதலையாகிறீர்கள்

நீங்கள் உங்களுக்கும், பிறருக்கும் துன்பத்தை விளைவித்துக் கொள்ள விரும்பவில்லை என்றால் அதாவது ஏற்கனவே தேங்கியுள்ள வலிகளை அதிகரிக்க விரும்பவில்லை என்றால் நேரச் சமைகளை, தேவைக்குமேல் கொள்ளாதீர்கள். எவ்வாறு நேரச்சமைகளைத் தடுப்பது?



கொள்கிறீர்களோ அவ்வளவிற்கவ்வளவு மிகவும் மதிப்பான நிகழ்காலத்தை இழக்கிறீர்கள்

என் இப்பொழுது எனபது மதிப்பான பொருளாக உள்ளது? முதலாவதாக அது மட்டும்தான் இரக்கிறது அதுதான் எல்லாம். அந்த முடிவிலாதது இரக்கிற அந்த இடை வெளியில்தான் மொத்த வாழ்க்கையுமல்ல ரக்கிறது வாழ்க்கை எனபது இப்பொழுது

இப்பொழுது என்று இல்லாமல், உங்கள் வாழ்க்கை இந்நகரத்திலுள்ள ஓர் பொது இரக்கவும் இரக்கிறது

இப்பொழுது எனபது இல்லாமல், எந்தயாவது நீங்கள் செய்து அல்லது உணரந்து அல்லது நினைத்து அல்லது அனுபவப்பட்டு ரக்கிறீர்களா? அல்லது உறவுகளத்தில் இப்பொழுது என்ற ஒன்று இல்லாமல் ஏதாவது டிப்யூம் என்று நினைக்கிறீர்களா? ஏதாவது இப்பொழுதினைத்தவிர்த்து இரக்க இயலுமா? இந்நகரான லிடை தெரிவித்த தெரிந்துகொள்ளுமா?

எதுவும் கடந்த காலத்தில் நடப்பதில்லை இப்பொழுதுதான் நடக்கின்றது எனபடிமலர்வுகாலத்தில் நடக்கக்கூடிய இயல்பு இப்பொழுதுதான் நடக்கின்றது

இந்நகரான செட்டிலும் விஷயத்தில் சாதாரண மனதில் புரிந்து கொள்ள முடியாது எந்தவினாடி இதைப் புரிந்து கொள்கிறீர்களோ, அப்பொழுது பளகிலி நந்து விடுபட்டு இயற்கையான இயல்பு நினைக்க வந்துவிடுவீர்கள் அதாவது நோக்கில் நந்து நிகழ்வாக உடனே எல்லா மே உயிர்ப்புடன சகலியா வெளியிடுவனவாய், இயற்கையான இயல்புநினைவாக நவனவாய் இவ்வுத்தியை



### 3. இப்பொழுதில் நுழைதல்.

இந்தக் காலத்தைக் கடந்த பரிமாணத்துடன் ஒரு அறிவு வருகிறது ஒவ்வொரு உயிர்களும், ஒவ்வொரு பொருள்களையும் உள்ள உள்ளற்ற ஆனமாவையாகும் "கொல்லு" வதிலலை அந்த அறிவு வாழ்வின் புனிதத்தையும், புதிதகளையும் பாழடிப் பதிலலை என்பது மட்டுமல்ல ஆழமான அனையும், எல்லாவற்றையும் மறக்கும் துணத்தையும் கொடுக்க வல்லது இந்த அறிவை மனது புரிந்து கொள்ளாது

அதனால் பழைய பழக்கமாகிய இப்பொழுதை வெறுத்து நினைவை விட்டு பொழியுங்கள் தேவையில்லாத கருணங்களில் கடந்த காலம், வருங்காலம் நினைவிற்கு வருதல் அனைத்து தவிர்க்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

அன்றாட வாழ்வில் நேரத்தின் பரிமாணத்தை இயன்றவரை விட்டு வெளிவர முயலுங்கள்

'நவ' என்று இப்பொழுதில் நீங்கள் இறங்கத் தயக்கம் ஏற்பட்டால் இந்த இப்பொழுதில் உதவுமான தாபிக்கிற பழக்கம் இருப்பதை நோக்குங்கள் வருங்காலம் என்பது இப்பொழுதைவிட மோசமாகவோ அல்லது இப்பொழுதைவிட சீர்ப்பாக இருக்கப் போவதாகவோ நீங்கள் நினைப்பது அரியவரும் நீங்கள் வருங்காலத்தைப் பற்றிக் கற்பனை செய்து கொள்ளும் போது அது சிறப்பானது, என்று கற்பனை செய்து கொணமாகள் என்றால் அது நம்பிக்கையை அளிக்கிறது சந்தோஷமான எதிர்பார்ப்பை அளிக்கிறது. நீங்கள் வருங்காலத்தைப் பற்றிக் கற்பனை செய்து கொள்ளும்போது அது மோசமானது, என்று கற்பனை செய்து













அந்தஸ்து உலகியலான கடந்த காலம் அல்லது வந்த காலம் சில  
விஷயங்கள் நீங்கள் நினைத்த மாதிரி கடந்த காலத்தில்  
நடக்கவில்லை. இன்னும் என்ன நடந்ததோ அதை எடுத்துக்  
கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதனால் இப்போது வந்த காலம்  
உங்களை நம்பிக்கைத் தர வந்தது. ஆனால் அந்த  
நம்பிக்கை வந்த காலத்தில் குறிப்பாக உலகம் இல்லாமல்  
வந்த காலத்தில் அது நிலைபெற்ற தன்மை பெற்று விட்டதால்  
இப்போது வந்த நீங்கள் வந்த காலத்தில் உலகம் தான்  
பெற்றிருக்கிறது.

உருகிய வாயு கனகச சூத்திரை என்னும் சேதம் ஏதேனும்  
உள்ளடங்கியுள்ளது.

የኢትዮጵያ ሕዝባዊ አብዮት አገልግሎት ማዕከል

[illegible]

அதிகப்படியான கஷ்டங்களைத் தீர்த்து விட வேண்டியதால் உள்நாள்  
எதுவும் புதிதாக நுழைய வழி இல்லாமல் இருக்கும். தீர்வு  
காணக்கூட இடம் இருக்கடியாய்வு அதனால் சாத்தியப்படும்

பொதுமக்கள், தொழிலாளர்கள், சிறு வணிகர்கள், பெரிய வணிகர்கள், இனிய மெய்ந்போல உருவம், பிள்ளைகள், குழந்தைகள், இளம் பாலகாரிகள், இவர்களை  
கொண்டு வருவார்கள்

1. 3. 7. 11. 15. 19. 23. 27. 31. 35. 39. 43. 47. 51. 55. 59. 63. 67. 71. 75. 79. 83. 87. 91. 95. 99. 103. 107. 111. 115. 119. 123. 127. 131. 135. 139. 143. 147. 151. 155. 159. 163. 167. 171. 175. 179. 183. 187. 191. 195. 199. 203. 207. 211. 215. 219. 223. 227. 231. 235. 239. 243. 247. 251. 255. 259. 263. 267. 271. 275. 279. 283. 287. 291. 295. 299. 303. 307. 311. 315. 319. 323. 327. 331. 335. 339. 343. 347. 351. 355. 359. 363. 367. 371. 375. 379. 383. 387. 391. 395. 399. 403. 407. 411. 415. 419. 423. 427. 431. 435. 439. 443. 447. 451. 455. 459. 463. 467. 471. 475. 479. 483. 487. 491. 495. 499. 503. 507. 511. 515. 519. 523. 527. 531. 535. 539. 543. 547. 551. 555. 559. 563. 567. 571. 575. 579. 583. 587. 591. 595. 599. 603. 607. 611. 615. 619. 623. 627. 631. 635. 639. 643. 647. 651. 655. 659. 663. 667. 671. 675. 679. 683. 687. 691. 695. 699. 703. 707. 711. 715. 719. 723. 727. 731. 735. 739. 743. 747. 751. 755. 759. 763. 767. 771. 775. 779. 783. 787. 791. 795. 799. 803. 807. 811. 815. 819. 823. 827. 831. 835. 839. 843. 847. 851. 855. 859. 863. 867. 871. 875. 879. 883. 887. 891. 895. 899. 903. 907. 911. 915. 919. 923. 927. 931. 935. 939. 943. 947. 951. 955. 959. 963. 967. 971. 975. 979. 983. 987. 991. 995. 999. 1003. 1007. 1011. 1015. 1019. 1023. 1027. 1031. 1035. 1039. 1043. 1047. 1051. 1055. 1059. 1063. 1067. 1071. 1075. 1079. 1083. 1087. 1091. 1095. 1099. 1103. 1107. 1111. 1115. 1119. 1123. 1127. 1131. 1135. 1139. 1143. 1147. 1151. 1155. 1159. 1163. 1167. 1171. 1175. 1179. 1183. 1187. 1191. 1195. 1199. 1203. 1207. 1211. 1215. 1219. 1223. 1227. 1231. 1235. 1239. 1243. 1247. 1251. 1255. 1259. 1263. 1267. 1271. 1275. 1279. 1283. 1287. 1291. 1295. 1299. 1303. 1307. 1311. 1315. 1319. 1323. 1327. 1331. 1335. 1339. 1343. 1347. 1351. 1355. 1359. 1363. 1367. 1371. 1375. 1379. 1383. 1387. 1391. 1395. 1399. 1403. 1407. 1411. 1415. 1419. 1423. 1427. 1431. 1435. 1439. 1443. 1447. 1451. 1455. 1459. 1463. 1467. 1471. 1475. 1479. 1483. 1487. 1491. 1495. 1499. 1503. 1507. 1511. 1515. 1519. 1523. 1527. 1531. 1535. 1539. 1543. 1547. 1551. 1555. 1559. 1563. 1567. 1571. 1575. 1579. 1583. 1587. 1591. 1595. 1599. 1603. 1607. 1611. 1615. 1619. 1623. 1627. 1631. 1635. 1639. 1643. 1647. 1651. 1655. 1659. 1663. 1667. 1671. 1675. 1679. 1683. 1687. 1691. 1695. 1699. 1703. 1707. 1711. 1715. 1719. 1723. 1727. 1731. 1735. 1739. 1743. 1747. 1751. 1755. 1759. 1763. 1767. 1771. 1775. 1779. 1783. 1787. 1791. 1795. 1799. 1803. 1807. 1811. 1815. 1819. 1823. 1827. 1831. 1835. 1839. 1843. 1847. 1851. 1855. 1859. 1863. 1867. 1871. 1875. 1879. 1883. 1887. 1891. 1895. 1899. 1903. 1907. 1911. 1915. 1919. 1923. 1927. 1931. 1935. 1939. 1943. 1947. 1951. 1955. 1959. 1963. 1967. 1971. 1975. 1979. 1983. 1987. 1991. 1995. 1999. 2003. 2007. 2011. 2015. 2019. 2023. 2027. 2031. 2035. 2039. 2043. 2047. 2051. 2055. 2059. 2063. 2067. 2071. 2075. 2079. 2083. 2087. 2091. 2095. 2099. 2103. 2107. 2111. 2115. 2119. 2123. 2127. 2131. 2135. 2139. 2143. 2147. 2151. 2155. 2159. 2163. 2167. 2171. 2175. 2179. 2183. 2187. 2191. 2195. 2199. 2203. 2207. 2211. 2215. 2219. 2223. 2227. 2231. 2235. 2239. 2243. 2247. 2251. 2255. 2259. 2263. 2267. 2271. 2275. 2279. 2283. 2287. 2291. 2295. 2299. 2303. 2307. 2311. 2315. 2319. 2323. 2327. 2331. 2335. 2339. 2343. 2347. 2351. 2355. 2359. 2363. 2367. 2371. 2375. 2379. 2383. 2387. 2391. 2395. 2399. 2403. 2407. 2411. 2415. 2419. 2423. 2427. 2431. 2435. 2439. 2443. 2447. 2451. 2455. 2459. 2463. 2467. 2471. 2475. 2479. 2483. 2487. 2491. 2495. 2499. 2503. 2507. 2511. 2515. 2519. 2523. 2527. 2531. 2535. 2539. 2543. 2547. 2551. 2555. 2559. 2563. 2567. 2571. 2575. 2579. 2583. 2587. 2591. 2595. 2599. 2603. 2607. 2611. 2615. 2619. 2623. 2627. 2631. 2635. 2639. 2643. 2647. 2651. 2655. 2659. 2663. 2667. 2671. 2675. 2679. 2683. 2687. 2691. 2695. 2699. 2703. 2707. 2711. 2715. 2719. 2723. 2727. 2731. 2735. 2739. 2743. 2747. 2751. 2755. 2759. 2763. 2767. 2771. 2775. 2779. 2783. 2787. 2791. 2795. 2799. 2803. 2807. 2811. 2815. 2819. 2823. 2827. 2831. 2835. 2839. 2843. 2847. 2851. 2855. 2859. 2863. 2867. 2871. 2875. 2879. 2883. 2887. 2891. 2895. 2899. 2903. 2907. 291

உணர்வுகள்

[illegible]

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

[illegible]



எல்லாக் கவலைகளுமே மனதின் கற்பனை.

உங்கள் கவனத்தை இப்பொழுதில் செலுத்திவிட்டு இப்பொழுது என்ன கஷ்டம் உள்ளது என்று சொல்லுங்கள்.

எனக்கு எந்தப் பதிலும் கிடைக்க வாய்ப்பில்லை. ஏனென்றால் உங்கள் கவனம் முழுமையாக இப்பொழுதில் இருக்கும்பொழுது ஒரு கஷ்டமும் இருக்க வாய்ப்பில்லை. ஒரு தழீதிலை இரகசியமாக அதற்கு எதுவும் செய்ய முடியலாம் அல்லது ஒதுதுக் கொள்ளலாம் --- ஆம். எதற்குக் கஷ்டம் என்றாக்க வேண்டும்?

மனது தன்னை அறியாமல் கஷ்டத்தை விருமபுகிறது ஏனென்றால், அது ஒரு அடைமையானதை உங்களுக்குக் கொடுக்கிறது. இது சாதாரணமாக எங்கே உள்ளது. இது பைத்தியக்காரித் தன்மானது கஷ்டம் என்றால் நீங்கள் உண்மையான தூரிககோள இல்லாமல் ஒரு இடத்தில் இருக்கிறீர்கள். மேலும் அங்கிருந்து கொண்டு எதையும் செய்ய முடியாது மேலும் நீங்கள் உங்களை அறியாமல் அதை உங்களின் ஒரு பகுதியாகக் கொண்டுவிட்டு மீட்டர்கள் நீங்கள் வாழ்க்கைச் சூழலில் முழுவதும் பூழுகி உங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையை மறந்துவிட்டு மீட்டர்கள் நீங்கள் இப்பொழுது செய்யக்கூடிய ஒரு செயலில் உங்கள் கவனத்தைக் கொள்ளாமல், உங்கள் மனதில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய அல்லது செய்யப்போகும் நூறு செயல்களைக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள்

கஷ்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளும்போது வலியையும் உருவாக்கிக் கொள்கிறீர்கள் எனினதான் நடந்தாலும் எனக்கு வலியை நான் ஏற்படுத்திக் கொள்ள மாட்டேன் அதாவது நான் எந்தக் கஷ்டத்தையும் எனக்கு உண்டாக்கிக் கொள்ள மாட்டேன் என்ற ஒரு சினைநிர்மாணம் போதுமானதாகும்

இது ஒரு சாதாரண முடிவான போதிலும் மாற்றங்களைச் சார்ந்தது ஆதம் கஷ்டங்களினால் வெறுத்துப் போகாதவரை, கஷ்டங்கள் எல்லாம் போதும் என்ற நிலை அடையும்வரை அந்த முடிவை எடுக்க மாட்டீர்கள் இந்த இப்பொழுதின் சக்தி கொண்டு தான் அந்த முடிவில் செயல்பட முடியும் நீங்கள் உங்களுக்கு வலியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதவரை பிறகுக்கு, நீங்கள் வலியைக் கொடுக்க மாட்டீர்கள் கஷ்டங்களை உருவாகும் எதிர்மறை

களைக் கொண்டு, இந்த அழகான உலகை, உங்களின் உள்ளே உள்ள இடை வெளியை, மற்றும் ஒட்டுமொத்த மக்களின் மனதைப் பாழடிக்க மாட்டீர்கள்

இப்பொழுது ஒரு குழந்தை, இப்பொழுதின பாறபட்டு விழிப்புடன் நீங்கள் ஈடுபட வேண்டியுள்ளது என்றால் அது மிகவும் தெளிவாகத் தெரியும் அது அதிக பலனைத் தரக் கூடியதாகவும் இருக்கும் அது கடந்த காலத்தால் இப்படித்தான் என்று வரையறுக்கப்பட்டுப் பழகிப்போன மனதின எதிர்விளைவாக இருக்காது ஆனால், எதைச் செய்ய வேண்டும் என்று தோன்றுகிறதோ அதை அசுரகுழந்தையில் செய்யக் கூடியதாக இருக்கும். ஆனால் உளவியலான நேரம் எதிர்விளைவு காட்டும் படசத்தில் எதுவுமே செய்யத் தோன்றாது

1

இயற்கையான இயல்பு நிலையில் உள்ள சந்தோஷம்.

உளவியலான நேரத்திற்கு உங்களை அறியாமல நீங்கள் தாவிவிட்டதை எச்சரிக்கும் அளவுகோலாக இதை நீங்கள் உபயோகிக்கலாம்.

நீங்கள் செய்யும் செயலில் ஒரு மகிழ்ச்சி, ஒரு எதார்த்தம், ஒரு எளிமை இருக்கிறதா என்று உங்களைக் கேட்க கொள்ளுங்கள். அப்படி இல்லை என்றால், நேரம் நிகழ்கால நொடிகளை முடிவிட்டது மற்றும் வாழ்க்கை என்பது கையாணதென்றோ, கஷ்டமானதென்றோ கண்டிணரப்படுகிறது என்றாகும்

நீங்கள் செய்யும் செயலில் ஒரு மகிழ்ச்சி, ஒரு எதார்த்தம், ஓர் எளிமை இல்லை என்றால் நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டுள்ளீர்களோ அதனை மாற்ற வேண்டும் என்பதில்லை. எப்படி என்பதை மாற்றினால் போதும். எப்படி என்பது என்ன என்பதைவிட முக்கியமானது ஒரு செயல் செய்து முடிக்கும் பலனில் உங்கள் கருத்தைச் செலுத்துவதைவிட, அச்செயலைச் செய்யும்பொழுது அதிக கவனம் செலுத்த முடியுமா என்று பாருங்கள். உங்கள் முழுக் கவனத்தையும் இப்பொழுது என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதில செலுத்துங்கள். அது நீங்கள்

அச் செயலால் முடிவதும் ஒதுதுக் கொண்டுள்ளீர் நீங்கள் என்றாதும். என்னன்றால் ஒன்றிவந்து முடிக்கவனம் செலுத்திக் கொண்டு அதே சமயம் அந்த எதிராகவும் முடியாதல்லவா?

இப்பொழுது எனப்படும் நிகழ்கால தொடக்களை நீங்கள் பதிகதும்பொழுது உங்கள் மேற்பாட்டும் ஒரு முடிவுக்கு வந்துவிடுகிறது. உங்கள் வாழ்க்கை சந்தேகமும் தலையம் வந்து நகலிந்து நீங்கள் செய்யும் ஒரு சிறிய செயல்கள். அன்பு, கவனிப்பு, தாய் தூய்மைப்பாடு பொறுப்பிடுகிறது.

நீங்கள் செய்யும் செயலால் வரும் இயல்புகளில் தலையம் செலுத்தாதீர்கள் --- உங்கள் செயலில் தலையத்தைச் செலுத்துங்கள். தான் கவையால் தோடி வரும் இது ஒரு சகல வாயாக, ஆண்டிக்குப் பயிற்சி.

இப்பொழுதுதக்கட நகலாகும். என்றமண வறுத்ததில்லி ந்து விட்டிட நிவிடார்கள் என்றால் இயல்புநிலை உங்கள் செயல் அணைத்துள்ளதும் வந்துவிடுகிறது 'நவ்' என்றும் இப்பொழுதில் உங்கள் கருத்துக் கவனம் வந்துவிட்டால் நீங்கள் இயல்பாகப்பாண இயல்புநிலையை ஒரு அமைதியை ஒரு திசைக்குக் கவனம் நீங்கள் உங்கள் திசைக்கும் முடிவாகும் வந்தால் தந்தை தம்பி இந்நகலாட்டம் உங்கள் மறுமும் அது உங்களைக் கட்டாட்டக் கூடியதாக உண்டாட்டம் உங்கள் அதனால் செயல்படு செயலில் எண்ண இணைத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள் வெற்றிமேல அல்லது தோல்விமேல உங்கள் இயல்பான நிலையை மாற்றும் திருண் கொண்டிருக்கிறது உங்கள் வாழ்க்கையின் பிடிபின் உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையைத் தோண்டிவைக்கங்கள்.

உளவியலான நோய் இவ்வாதமேயு நீங்கள் எவ்வது உங்கள் இயல்பு நிலையில்லி ந்து பொப்படுகிறது உங்கள் தலையப்பட்ட கடந்தகாலத்தில் ந்து இல்லை.

அதனால் நீங்கள் யாராக இருக்கிறீர்களோ அது தவிர, வேறு யாராகவும் நீங்கள் மாறுவேண்டிய தேவையில்லை உலகின பராவையில் உங்கள் வாழ்வின் சூழ்நிலைகளின் தரத்தைப் பொறுத்து பணக்காரராக, அறிவாளியாக, வெற்றியாளராக,

இதிலிருந்து அதிலிருந்து விவகியவராக, இருப்பீர்கள் ஆனால் ஆழத்தில் இயல்பு நிலையின் பரிமாணத்தில் முழுமையானவராக இப்பொழுதில் இருப்பீர்கள்

1

மேலும் மீண்டும் மீண்டும்

உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு செல்லிலும் உயிரோட்டம் உள்ளது. ஒவ்வொரு செல்லிலும் உங்கள் இயற்கையான இயல்புநிலையின் மிகுந்த சிதைய உங்கள் உணர்வு மிகுந்த தன்மை. அப்பொழுது தென்மேல் நீங்கள் தெற்கு நகர்ந்துவிட மார்கள் என்று உணர்வீர்கள். தெற்கில் நகர்ந்துவிடுவதால் உங்கள் அண்டையோர் கால நிலைக்கு ஒரளவு கடந்த காலத் தோற்றமே, அல்லது உங்களை மிகுந்தபடிக்கு எதிராகத் தோற்றமே, கொள்ளாமல் இருப்பது அது உங்கள் நோய்க்கொள்கைக்கு, உணர்வுமான் நிலையாக திகழுகிறது.

இந்த நோய் கொண்டதனைக் கடந்த நிலை ஒன்று மீட்டிப் போய் குறைந்த கால அளவில் ஒன்றின் தொடங்கும் பொழுது, இந்த நோய் இன்னொரு தன்மையிலும் நோய் என்ற பரிமாணம் உள்ள பழைய தன்மையிலும் மீட்டி மாறி இயற்கையாக உங்கள் கவனம் இப்பொழுதில் உணர்வுமையில் எவ்வளவு தோற்றம் உள்ளது என்று கவனியுங்கள்.

நீங்கள் உணர்வுமையில் இப்பொழுதில் இன்னொரு தோற்றம் அறிந்து கொள்ளுகை பெரிய வெள்ளை தோற்றம் உணர்வுமையில் நிகழவில்லை. இதை நீங்கள்-- அது கடினம் தெற்குப் பொருத்தவரை இதனைத் தொடங்கித் தந்தால்கூட.

பின்னர் உங்களுடைய எதிராக உணர்வுமையில் அடிக்கடி இப்பொழுதில் நீங்கள் கவனம் தெற்குத் தெற்கு நீங்கள் மேலும் இப்பொழுதில் எவ்வளவு தெற்கு இன்னொரு தோற்றம் அறிந்தவுடன் இதனைத் தொடங்கி உணர்வுமையில் கடினம் தெற்கு அதிக தெற்கு இப்பொழுதில் இதை இயலும்.



நீங்கள் கத்தமாக எப்பொழுதும் நிகழ்நொடிகளில் நிலையாக இருப்பதற்கு முன் கதாரிப்பான நிலைக்கும் கதாரிப்பற்ற நிலைக்கும் மாறி மாறிக் கொண்டே இருப்பீர்கள் அதாவது இயற்கையான இயல்பு நிலையிலும் மற்றும் மனது நான என்று அடையாளம் கொண்ட நிலையிலும் மாறி மாறி இருப்பீர்கள் இப்பொழுதை இழப்பீர்கள். மீண்டும் மீண்டும் இப்பொழுதிற்குள் வருவீர்கள் கடைசியாக இப்பொழுதில் தங்களை நிலைக்கா

1

4. ஞானத் தெளிவற்ற  
தன்மையைப் போக்குதல்

[illegible][illegible][illegible]

[கவனியுங்கள் உங்களிடம் உள்ள அன்புதியினைப் பதிருத்தியினை, கவனம், பண அபுத்தம் எவ்வாறு எந்தெந்த வழிகளில் ஒரு
 ]

தேவையில்லாத தீர்ப்பைக் கொடுப்பதாலும், எதிராததத்தை எதிர்ப்பதாலும், இப்பொழுதை விலக்குவதாலும் உங்களுக்கு வருகிறது என்று கவனியுங்கள்)

சுதாரிப்பற்ற தன்மை விட தடுந்து என்றால் அந்த சுதாரிப்பின் வெளிச்சம் புகுகிறது என்று பொருள்

ஆழமற்ற சுதாரிப்பற்ற தன்மைகளைக் கையாள்த் தெரிந்தால் ஆழமான சுதாரிப்பற்ற தன்மைகளைக் கையாள்வது கடினம். ஆனால் சுதாரிப்பற்ற தன்மைகள் ஆய்வுகூறு தெரிவித்துக் கையாடல் ஏனென்றால் ஆய்வுகூறுவது என்று தெரிவித்த

மனதின் உணர்வு நிலையை நீங்கலே அடிக்கடி பரிந்துரை கொள்வதைப் பழக்கமாகக் கொண்டிருங்கள்

நான் இப்பொழுது அமைதியாக இருக்க வேண்டு என்று கேட்க கொள்கிறது நான் 'கேள்வி' அக் கேள்வியை அடிக்கடி கேட்கக் கொள்ளுங்கள்

அவ்வது இதைத் தெரிவித்துக் கொண்டுள்ள என்னக் கற்றுக் கொண்டு 'கேள்வி' கேட்கக் கொள்ளலாம் வெளிப்பா என்னது கற்றுக் கொண்டு பாரகதம் கவராமலாகுதல் மன வேறுபாடுகள் தங்கள் மன வேறுபாடுகளை நுழையாது இருக்கலாம். அவ்வது வெளிப்பா சரியாக இருக்கும் மன வேறுபாடுகளைத் தவிர்த்துப் புகழ்மைப்படுத்து வெளிப்பா சரியாக இருப்பது அந்தத்து

இந்தக் 'கேள்விகளுக்கும்' உங்களை மீட்டி அளிக்காரிகள் உள்ளே தோகுகங்கள் என்ன பரிந்துரை எண்ணங்கள் உங்களுள் தோன்றுகின்றன?

என்ன மாநிலம் உண்டி இருக்கிறது?

உங்கள் கவனத்தை மீட்டி கொண்டு வாருங்கள் எதாவது மன அழுத்தம் உள்ளதா?

பின்னணியில் எதாவது எதிர்ப்பு இருந்தால் மறுமலர்ச்சியற்ற மனநிலை ஏற்பட்டிருந்தால் வாழ்வை எதிர்த்து, எதற்காக இப்பொழுதைத் தவிர்த்தீர்கள் என்று கவனியுங்கள்





சக்தியை உணருங்கள். இயற்கையான இயல்பு நிலையில் உள்ள முழுமையை உணருங்கள் நிகழ் நொடியில் அதாவது இப்பொழுதில் உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையை உணருங்கள்.)

நீங்கள் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? இப்படிச் செய்திருந்தால் என்ன என்ற நினைவுகளில் அலைமோதுகிறீர்களா? நீங்கள் உங்கள் மனதை நீங்கள் என்று அடையாளம் கொண்டு இருக்கிறீர்கள். அந்த மனது கற்பனையான வருங்காலத்தில் உங்களைப் பதிக்கிறது. மேலும் உங்களுக்குப் பயத்தை உண்டாக்குகிறது. அச்சமயம் உங்களுக்கு வழி தெரியவில்லை. ஏனென்றால் அந்த சூழ்நிலை தீர்ப்பில்லை அது மனது கொண்ட கற்பனை

நீங்கள் இந்த உடலைப் பாதிக்கும், ஆயுசைக் குறைக்கும் இந்த பைத்தியக்காரத்தனத்தை இப்பொழுதிலே இறங்குவது மூலம் எளிதில் நிறுத்திவிடலாம்.

உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள் சுவாசம் உள்ளே நுழைந்து வெளியேறுவதை உற்று நோக்குங்கள். உங்கள் உள்ளே உள்ள சக்திக்களத்தை உணருங்கள் நீங்கள் ஒத்துப்போக வேண்டியது, களத்தில் இறங்க வேண்டியது. அணுசரிக்க வேண்டியது எல்லாம் தீரமானவற்றில் தானே தவிர கற்பனையாக உருக் கொடுக்கப்பட்டவைகளுக்கு அவை அதாவது இப்பொழுது என்னும் நிகழ் நொடிகளுக்குத்தான்

இப்பொழுது என்ன கஷ்டம் இருக்கிறது என்று உங்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள் அதாவது நாளைக்கு என்ன கஷ்டம். அல்லது அடுத்த வாரம் என்ன கஷ்டம் என்று கேட்காதீர்கள் இந்த நொடிகுது என்னவாயிறது?

நீங்கள் எப்பொழுதும் இப்பொழுதுடன் வாழ்ந்துவிடலாம். ஆனால் உங்கள் வருங்காலத்தைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வர இயலாது மேலும் தேவையும் இல்லை. அதற்குச் சரியான விடை, அதற்குத் தேவையான சக்தி, சரியான நம்பிக்கை அல்லது பலம் உங்களுக்குத் தேவைப்படும்பொழுது கிடைக்கும் அதற்கு முன்போ அதற்குப் பின்போ கிடைக்காது





நிலையிலி ருந்து விலகி. அதாவது நேரம் என்ற கணவிலி ருந்து விலகி விழிப்புணர்வு பெற்று இப்பொழுதிறத வ நவீகர்கள்

நீங்கள் என்ற கற்பனையான உருவகம், அதாவது மனதை நான் என்று கொள்ளுதல் நேரத்தில்தான் வாழ்கிறது அதற்கு இப்பொழுது என்பது அதனுடைய முடிவுகாலம் என்று தெரியும் அதனால் அது இப்பொழுதற்கு அளிக்கிறது அது உங்களை இப்பொழுதிலி ருந்து விலக்க எனன் வேண்டாமனாலும் செய்யும் உங்களை நேரத்திற்குள் சிக்கலிடச் செய்ய முயன்று கொண்டிருக்கும்

ஒரு விதத்தில் சொல்லப் போனால் இயற்கையான இயல்புநிலை என்பதைக் காததி ருத்தலுடன் ஒப்பிடலாம் ஒன்றை இது முடிவுகாலம் நேனைப்படுக ட்டுமான அத்தகைய காததி ருத்தல் முடிவு தருவிப்பதுடன், முடிவாக நிகழத்தகுடன் இல்லாவிட்டால் நடக்கப் போகும் ஒன்றைத் தவறவிட நினைவுகள் இத்தநிலையில் உங்கள் ஒரேயே சமனம் இப்பொழுது இரகசிய எந்தப் பகுதிகளையும், எண்ணங்களையும் பயங்களையும் எதிர்பார்ப்பது இல்லை எந்தமன அபிவிருத்தி இல்லை எந்தபயம் இல்லை சுதாரிப்பான நிலை அவ்வளவுதான் உங்களது இயற்கையான இயல்பு நிலையுடன் உங்களது ஒவ்வொரு நாள் நாமும் ஒன்றிய ருக்கிறது

இந்த நிலையில் கடந்தகாலம், வருங்காலம் மற்றும் பல துணாதிசயங்கள் தெரிக் ருத்த நீங்கள் அந்த இருக்காது ஆனாலும் எந்த மதிப்பும் தன்மையுடையதில்லை நீங்கள் நீங்களாகத்தான் இருக்கீர்கள் என்பது இத்தனைதலிடவும் முடிவாய்விட்டால் இருக்கீர்கள் மேலும் இப்பொழுதில்தான் நீங்கள் உணர்வாய்விட்ட நீங்களாக இருக்கீர்கள்

உங்கள் கடந்தகாலம் இப்பொழுதில் வாழாது

ஏதாவது கடந்தகால சுதாரிப்பது, நிலை மாற்றங்களுக்கது அரிய வேண்டியிருந்தால் அது இப்பொழுது சல்லாக இருக்கும் சுதாரிப்பதற்கு கடந்த காலத்தில் முயற்சிகள் என்றால் அது அடி இல்லாத அதைபாதாளமாக இருக்கும் இப்பொழுது மே அதிகம் வளரும் உங்களுக்கது அந்த அறிந்துகொள்ள அதிக நேரம் தேவைப்படும என்று நீங்கள் நினைக்கலாம் அவ்வது அதிலி ருந்து



இப்பொழுதின சகதியைப் பயன்படுத்துகிறோமானந்நங்கள்  
அதுதான் திறவுகோல்.

இப்பொழுதின சக்தி எவ்வளவு. உங்களின் இயற்கையான இயல்பு நிலையின் சக்திதான் தனியே வேறு எதுவும் இல்லை. உங்களது கதாரிப்பு, எண்ணங்களின் புது வித்தையாகிறது. கடந்த காலத்தை நிகழ்காலத்துடன் கொண்டு வர நங்கள் உங்கள் எண்ணங்கள் எவ்வளவு கடந்த காலத்தில் இந்நகரம், இவ்வளவு அதுகு சக்தி கொடுக்கிறார்கள். உங்கள் அவலனங்களை நீங்கள் அனைத்துக்கொண்டு கொடுக்கிறார்கள்.

[illegible]

தீயங்கள் தடுத்த காலத்திற் றபி 'மே' மாதம் 14-ம் திகதி கட்டுத்து  
காலத்திற் றபி 'மே' மாதம் 14-ம் திகதி கட்டுத்து



அந்தப் பெயரிடப்படாத மகத்துவத்தின் சாரமும் உங்களின் சாரமும் ஒன்றாக இ நககலாமோ?

உங்களின் இயல்புநிலை இல்லாத பட்சத்தில் அது அங்கு இ நக்கிறதா?

ஆழமாக நோக்குங்கள் நீங்கள் கண்டுபிடியுங்கள்

1

புனிதமான ஞானத் தெளிவை உணராத

நீங்கள் மனதைப் பாணையாளராகப் பார்த்துப் போய்து மனது படைத்த உருவங்களின் நுது சுதாரிப்பை எடுத்து விடுகிறீர்கள் மறறும் அநநிலையில்

சாட்சி என்ற நிலைக்கு, பாணையாளர் என்ற நிலைக்கு மாறிவிடுகிறீர்கள் போகப் போக-

பாணையாளர் - அதாவது உருவங்கடங்கு சுதாரிப்பு --வழுவடை நுது மனலடிப்புகள்

--சக்தியிழந்து விடுகிறது

மனதைக் கவனிக்கப் போய்து மகத்துவப்பூர்வமான, ஓர் அப்பாரபட்ட செயலைச் செய்கிறாய் ஆகாவது இப்பாணையாளர் சுதாரிப்பு கவனம் உருவ என்ற எண்ணுலகின் நுது விநிவித்துக் கொள்ளும் அது இ போய்க்கி நுது வெகு காலத்திற்குப்பின் நடக்கப் போகும் செயலின் மனலையையான செயல் ஆகும் அந்தச் செயல்--- இ நக உலகை மிடிவ

உங்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் இயல்பாகயான இயல்பு நிலையுடன் இ நகக உங்களுள் ஆழமாக இ நுதுதல் அவசியம் இல்லாவிட்டால் மனம் தனது விசுவதமான நிவிரததால் உங்களைக் காட்டாறுபோல் இ புதுதுச் சென்றுவிடும்

நீங்கள் உங்கள் உடனுள் வசிப்பதைச் சொல்கிறேன் உங்கள் கவனத்தில் ஒரு பததியை உங்கள் உடலில் உள்ள சக்திக்களத்தில வையுங்கள். அதாவது உள்ளி நுது உங்கள் உடலை உணர்வது என்றாகுடச் சொல்லலாம் இவ்வாறு நீங்கள் காட்டும் சுதாரிப்பு

இப்பொழுதில் உங்களைத்தக்க வைக்கிறது. இப்பொழுதில் நிலை நிறுத்துகிறது.

உங்கள் கண்ணுக்குப் புலப்படும் மற்றும் தொடர்புடையமான உங்கள் உடல் உங்களை இயல்புநிலைக்கு அழைத்துச் செல்லாது. ஆனால் வெளியில் தெளிவாகத் தெரியும் உங்கள் உடல் ஒரு வெளி ஓடு போன்றது. அது உங்களது ஆழமான உண்மையினைத் திட்டுக் கூறுவது போன்று உள்ளது. ஆனால் உங்கள் இயல்புநிலையுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும்போது அந்த ஆழமான உண்மை ஒவ்வொரு நொடியும் உள் உடம்பாகத் தெரிகிறது. அதாவது உங்களை இயக்கும் இயற்கை நிலையாக இருக்கிறது. அதனால் "உடலில் துடிக்கிறது" என்றால் உடல் உள் உள் இருந்து உணர்வது, உள் இருந்து உயிரை உணர்வது. மேலும் வெளியிலுள்ள வடிவைக் கடந்து உணர்வது என்பதும்.

உங்கள் மனது உங்களை ஆர்தொண்ட நிலையில் உங்கள் இயல்புநிலையையே துண்டித்து விடுகிறது. இது நொடிப்பொழுது-- சில நொடிக் தொடர்ந்து நீடித்து கொண்டே இருக்கிறது--- நீங்கள் உங்கள் உடலில் இயல்புநிலை உங்களது சுதாரிப்பு அனைத்துமே தயும். அது எடுத்துக் கொண்டு அங்குள்ளதில் கலையுமாகத் குவித்து விடுகிறது. நீங்கள் நினைப்பதை நினைத்தே தீர்மானித்து.

இயல்பு நிலையை நீங்கள் சுதாரிக்க வேண்டினால் உங்களது சுதாரிப்பை மனதில் இருந்து உங்களுக்குக் கொண்டு வர உங்கள் உங்களது ஆணைப் படிப்பதில் இது ஒரு சகதியமான வேலை. உங்களது சுதாரிப்பு மூலமாக வரக்கூடிய நிலைவுகளில் இருந்து விடுதலையாகிவிடும். இதை எளிதில் கொண்டு வரும் வழி என்ன வென்றால் உங்களது கவனிப்பை எண்ணங்களில் இருந்து நீக்கி உங்கள் உடலிலுள்ள அந்தக் கவனத்தைக் கொண்டு வர உங்கள் இயல்பு நிலை, ஒரு சகதிக்களமாக இருந்து நீங்கள் உடல் என்று கொள்ளுகின்றதற்கு உயிர்தொடுப்பதை உணரலாம்.

உள்ளுடலுடன் இணைத்துக் கொள்ளுதல்.

இப்பொழுது இதை முயலுங்கள். இந்தப் பயிற்சியை எடுத்துக் கொள்ள உங்கள் கண்களை மூடிக் கொள்ளுதல் உபயோகமாக.





ஏதாவது உங்களுக்குப் பிடித்தமான யோகாசன நிலையைத் தோடுதெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

உடல் தளர்வாக இரத்தக் கட்டி கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். கவாசம் ஆழமானதாக இருக்கட்டும். கவாசத்தை அடிவயிறுவரை உணர்ங்கள். ஒவ்வொரு கவாசத்திலும் வயிறு விரிவடைதலையும், கருத்துதலையும் கவனியுங்கள்

பின்னர் உடலின் முழுச்சக்திகளத்தையும் உணர்ங்கள். உணர்வுகள் நினைக்காதவை இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் மனதில் இருந்து இயற்கையான இயல்புநிலைக்கு உடல் மூலம் வந்திருக்கின்றன

உங்களுக்கு உடலுடைய நிலை தெளிவாக ஒரே சக்திகளமாக உணர்வு மூடிக் கொள்ள அல்லவென்றால் உடல் கவனத்தையே செலுத்துங்கள். மனதில் உங்களைப் பற்றி எந்த உருவகம் பண்ணியிருக்கிறார்கள் என்பதையும், அவற்றைப் போக்கியிருக்கின்றன இப்பொழுது நிச்சயிப்பது இயற்கையான இயல்புநிலை அல்லது இயல்புநிலையின் தன்மை எந்த வாய்ப்பும் இல்லாமல் உள்ளது என்பதை உணருகின்றீர்கள்.

உங்கள் கவனத்தை இன்னும் ஆழமாக அந்த உணர்வின் தெள்ளு தெள்ளுங்கள். அதனுடன் இணைந்துவிடுங்கள். சக்திகளத்தோடு ஒன்றாகி இருக்கின்றன அதனால் கவனிப்பவர்க்குமே கவனிக்கப்படவில்லை. எந்த இடைவெளியும் இல்லை. அதாவது உங்களுக்கும் உங்கள் உடலுக்கும் இடையில் ஏதுமில்லை. சொல்லப் போனால் வெளி உடல், உடலுடைய ஆழ ஒன்றாகி உள் உடல் என்று எதுவும் தனிப்பாக இல்லை. உடலில் ஆழமாக நோக்கி உடலைக் கூடுதலாக்கியிருக்கின்றீர்கள்

இந்த இயற்கையான இயல்புநிலையில் உங்களுக்கு வசதியாக இருக்கும் வரை இருங்கள். அதன்பிறகு உங்கள் பெளதிக உடல், உங்கள் கவாசம், உங்கள் உணர்வுகள் ஆகியவற்றிற்கு வார்த்தைகள் பிரதிக்ஷணத்திற்கு உங்கள் கருத்துப்போக்கைத் தவிர்த்துவிட்டு அவ்வுணர்வுடனேயே இருங்கள். அதாவது மனதில் எந்தப் பெயரையும் எதுற்கும் சூட்டாமல் பாருங்கள். உடன உங்கள் உள்ளுடலை உணர்ந்து படியே இருங்கள்.

அந்த உருவமற்ற எல்லையைத் தொடுதல் விடுதலை அளிக்க வல்லது உருவத்தை நீங்கள் என்று கொளவதிலிருந்தும், உருவத்தினிடம் உள்ள பறறையும் போக்குகிறது. இதனை அளப்பரிய, கண்ணுக்குத் தெரியாத மூலாதாரம் என்று சொல்லலாம். எல்லாற்றிற்கும் மூலம். எல்லா உயிர்களும் உள்ள இயல்புநிலை. இது ஒரு நிசப்தம், அமைதி, சந்தோஷம் மற்றும் அடர்ந்த உயிரோட்டம். நீங்கள் இயற்கையான இயல்புநிலையிலிருந்தும் பொழுது மூலத்திலிருந்து வரும் ஒளி ஊடுருவும் தன்மை உடையவர்களாக இருக்கிறீர்கள் அந்த ஒளியும் நீங்களும் வேறின்றை. என்று நீங்கள் ஆகிறீர்கள் உங்களின் சாரத்தை நிர்ணயிப்பதும் இதுவே

உங்களது நானத்தெளிவு அதாவது இயற்கையான இயல்பு வெளியிலிருந்து கருத்தைச் செலுத்தும்போது மனதும் உலகமும் உண்டாகிறது அது உள்கை கருத்தைச் செலுத்தும்போது மூலத்திடமிருமிருக்கிறது

இந்த உலகிற்கு நானத்தெளிவுதிருமாமபோது நீங்கள் உருவைப் பெறுகிறீர்கள் அதைத் தரக்கூடியதாக இழக்கிறீர்கள் உங்களுக்கு ஒரு பெயர், வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை, கடந்த காலம், வருங்காலம் கிடைக்கிறது ஆனால் நீங்கள் அந்த ஆளாக இருப்பதில்லை உங்களுள் ஒரு உண்மையைப் பார்க்கிறீர்கள் அது இந்த உலகம் சம்பந்தப்பட்டது இல்லை ஆனபோதிலும் உலகத்திலினறும் வேறுபட்டது இல்லை அதாவது உங்களிடமிருந்து வேறுபட்டது இல்லை என்பது பொய்யானது

இப்பொழுது உங்களது அனரிகப்பழக்கம்

உங்கள் வாழ்க்கை என்று வரும் பொழுது வெளி உலகிலுமற்றும் மனதில் 100 விழுக்காடு கருத்துச் செலுத்தாதீர்கள் உங்களுக்கென்று கொஞ்சம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்களது தினசரி அலுவலில் ஈடுபடுமபொழுது அவ்வது ஓர் உறவில் ஈடுபடுமபொழுது அவ்வது இயற்கையுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும்பொழுது உளஞ்சுவை உளருங்கள். அந்த அழகான நுழைவாயிலைத் திறந்தே வைத்திருங்கள்.

அளப்பரிய மூலத்தினைச் சுதாரிப்பில் கொண்டு உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இருக்கலாம். ஓர் அமைதி உங்களின் பின்னணியில் எது நடந்தபோதும் இருந்து கொண்டிருக்கும். அளப்பரியதனையும், அளப்பரியக்கூடியதையும் இணைக்கும் பாலமாக இருப்பீர்கள்.

இவ்வாறு மூலத்துடன் இணைத்துக் கொள்ளும் தன்மையினை ஞானஉதயம் என்கின்றனர்

உங்களுள் ஆழமாக வேர்விடுங்கள்

திறவுகோல் என்னவென்றால் நீங்கள் எப்பொழுதும் உங்கள் உள்ளுடலுடன் இணைந்தி ருப்பதுதான். அதாவது அதை எப்பொழுதும் உணர்வது இதுமிகவும். ஆழமாகி உங்கள் வாழ்வை மாற்றிவிடும்.

ஒரு விளக்கில் டிம்மர் சுவிட்ச் பொருத்தியிருந்தால் அதை அதிகரிக்கும்பொழுது விளக்கின் வெளிச்சம் அதிகரிப்பதுபோல், அதிக சுதாரிப்பைக் கொடுக்கக் கொடுக்க அதன் அலைவரிசை அதிகமாகும். அந்த நிலையில் எதிர்மறை உங்களுள் புதுநது கேடு விளைவிக்காது இந்த மாதிரி அதிக அலை வரிசைகள் உள்ள சூழ்நிலைகளுடன் நீங்கள் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளத் தொடங்குவீர்கள்

உங்கள் உடலில் எவ்வளவிற்கெவ்வளவு கவனம் கொள்கிறீர்களோ அவ்வளவிற்கவ்வளவு ஐப்பொழுதில் நிலைத்து இருப்பீர்கள். நீங்கள் வெளி உலகில் உங்களை இழக்க மாட்டீர்கள். நீங்கள் உங்கள் மனதில் உங்களை இழக்க மாட்டீர்கள் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், பயங்கள், விருப்பங்கள் இவை அனைத்தும் ஓரளவிற்கு இருந்தபோதிலும் அவை உங்களை ஆட்கொள்ளாது.

உங்கள் கவனம் இந்த நொடி எங்கிருக்கிறது என்று கவனியுங்கள். நீங்கள் என்னைக் கவனித்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள் அல்லது எனது வார்த்தைகளைப் படித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் அது உங்களது கவனத்துக்குள்ளாகிறது ஆனாலும் உங்களைச்சுற்றி இருக்கும் மற்றவர்களையும் உணர்கிறீர்கள் அதைத் தவிரவும் ஏதாவது காதில் விழுவது அல்லது படிப்பதை விமர்சித்து சில எண்ணங்கள் எழும்.



ஆனபோதிலும் அவை உங்கள் கருத்தைக் கவரவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. உங்கள் உள்ளுடலுடன் இயல்பாகத் தொடர்பு கொள்ள உங்களால் இயலுகிறதா என்று பாருங்கள். ஓரளவு கவனத்தை உங்களுள் வைத்திருங்கள். எல்லாக் கவனமும் சென்றுவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் முழு உடலையும் சக்திக்களமாக உள்ளிருந்து நோக்குங்கள். அதாவது நீங்கள் உங்கள் முழுஉடலுடன் கவனிப்பது அல்லது படிப்பது போன்றது. இதைத் தொடர்ந்து பயிற்சியாக இன்று முழுவதும் மற்றும் ஒரு வாரத்திற்குச் செய்யுங்கள்.

உங்களின் எல்லா கவனிப்புகளையும் மனதிலும், வெளியிலும் விட்டுவிடாதீர்கள்.

நீங்கள் உங்கள் வேலையில் முழுக் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். முடியும்போதெல்லாம் உள்ளுடம்பில் கவனம் இருக்கட்டும். உங்களுள் வேர்விட்டதுபோல் ஆழமாக இருங்கள். அதன்பிறகு உங்கள் கதாரிப்பின் நிலை எவ்வாறு உள்ளது மற்றும் நீங்கள் செய்யும் செயலின் தரம் எவ்வாறு உள்ளது என்று கவனியுங்கள்.

நான் சொல்வதை ஒத்துக் கொள்ளவோ, புறந்தள்ளவோ வேண்டாம். சோதித்துப் பாருங்கள்.

## 1

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகமாக்குதல்.

எப்பொழுதாவது உங்கள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கத் தேவைப்பட்டால் உதவும் சாதாரண மற்றும் சக்திவாய்ந்த ஒரு தியானத்தைக் கூறுகிறேன். வியாதி தோன்ற ஆரம்பிக்கும் பொழுதே அதை உபயோகப்படுத்தினால் நல்ல பலன் இருக்கும். இல்லாவிட்டாலும் வியாதிவந்த பின்னர்கூட உபயோகப்படுத்தலாம். ஆனால் அதிகத் தடவை அதிக கவனத்துடன் செய்ய வேண்டும்..

இது உங்கள் சக்திக்களத்தினுள் எந்த எதிர்மறைகளும் நுழையாமல் பார்த்துக் கொள்ளும். இது ஒவ்வொரு நொடியும் உடலினுள் செல்லும் தியானம் ஆகாது. இதன்பலன் தற்காலிகமானது. படியுங்கள்.

ஒவ்வொரு இரவும் தூங்குவதற்கு முன் அவ்வது காலையில் எழுந்தவுடன் அதாவது மனது தெளிவாக இருக்கும்பொழுது உங்கள் உடலை சுதாரிப்பால் நிரப்புவதன் கண்களை மூடிக் கொண்டு சாவதானமாக மலலாக்கப் படுத்துக கொள்ளுங்கள் முதலில் கை, கால், வயிறு, மார்பு, முகம் தலை என கவனித்துக் கொண்டே வாடுங்கள் அப்பொழுது அப்பகுதிகளில் உள்ள உயிரோட்டத்தை சிரத்தையுடன் கவனியுங்கள் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் பதினைந்து நொடிகளாவது கவனியுங்கள்.

பிறகு உங்கள் கவனம் ஒர் அண்டைபுற உடலு முழுவதும் சில தடவைகள் பாதத்திலிருந்து தலைக்கும், தலையிலிருந்து பாதத்திற்கும் சென்று வரட்டும் அதற்கு ஒரு நிமிட மதான் பிடிக்கும். அதன்பிறகு உங்கள் உள் உடலு முழுவதையும் ஒரே சக்திகளாக உணர்வுகள் அந்த உணர்வைச் சில நிமிடங்களாகத் தக்க வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் ஒவ்வொரு நாடி நாமிலும் இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருங்கள்

உங்கள் மனது அப்பொழுது, அப்பொழுது உங்கள் கவனத்தைக் கவர்வதில் சென்று உங்களை ஏதோ நினைவில் முழுகடிக்கப் பார்த்தாலும் பொருட்படுத்தாதிடங்கள் அதை உணர்வதற்கு உள் உடலுக்குத் திருமயிலிடுங்கள்

1

மனதைப் பயன்படுத்துதல்.

எதாவது ஒரு காரணத்திற்காக மனதைப் பயன்படுத்த வேண்டியிருந்தால் உடனுடன் சோத்துப் பயன்படுத்துங்கள் எண்ணங்கள் அவ்வமே மனதை வைத்துக் கொண்டால்தான் புதுமையான சூத்தங்கள் உதயமாகும் மேலும் அந்நிலை அடைய கலப்பமான வழி உடலுமே நுழைதல் ஆகும்

ஒரு பதில், ஒரு தீர்வு, ஒரு சிந்தனை தேவைப்பட்டால் எண்ணுவதை விட்டுவிட்டு உங்கள் உள்ளே சக்திகளத்தில் நுழைத்துவிடுங்கள் நீசப்தத்தை உணர்வுகள்

நீங்கள் மீண்டும்தினைக்கத் தொடங்கும்போது மலாச்சரியாகவும  
இருக்கும். புதுச் சிந்தனைகள் தோன்றவும் செய்யும் எதையாவது  
யோசிக்க நேர்ந்தால் எண்ணம் மறையும் எண்ணமாற்ற நிலைக  
அதாவது நிசப்தம் அல்லது உள்ளே கவனித்தலுக்கே சில  
மணித்துளிகளுக்கே இடையே அல்லது எண்ணங்களுக்கிடையே  
செல்லுங்கள்.

நாம் தாராளமாகச் செல்லாமற் றாளையால் மட்டும்  
யோசிக்காதோகா புதுமையான யோசியுங்கள்

1

கவாசம் உங்களை மட்டுமே அழைத்துச் செல்லும்

இப்பொழுதாவது உள்ளே தூடன் தொடர்பு கொள்ளச்  
சிமமாக இருந்தால் புதுவித உங்கள் கவாசத்தில் கருத்தைச்  
சொலுத்துவது கவலமானது குதாரிப்பதான

கவாசம் அதாவது கவாசத்தைக் கவனிப்பது சிகவும் சக்தி  
வாய்ந்த எதுவும்.

விஞ்ஞாபித தியானமாகும். அது பெருவாக உங்கள்  
மட்டுமே தொடர்பு கொள்ள உதவுவதாகும் கவாசம் எவ்வாறு  
மட்டு செல்கிறது மட்டுமே வெளிச் செல்கிறது என்று கவனியுங்கள்  
உங்கள் வாய் கவாசத்தின் போது விவிலினை எடுத்துப்  
கருத்து எதையும் கவனியுங்கள்

அனாத் கவலமாகப் பனத்தினாலே கொண்டு புதுத்தால் கவாசத்தை  
புதுங்கள் உங்களைச் சுற்றி ஒளி வெள்ளம் இருக்கிறது  
உணர்வுகள்---கடல் போல நிரந்தரத் தெளிவு நீங்கள் அந்த ஒளியில்  
கவாசம் எடுங்கள் அந்த ஒளி உங்கள் மட்டும் நீட்டி உங்கள் நாடி  
நாமபெல்லாம் அடிவெளிப்பாடும்

மெதுவாக உங்கள் உணர்வுகளாக கவனியுங்கள் நீங்கள்  
இப்பொழுது உங்கள் மட்டில் இருக்கிறீர்கள் எதுவும் உங்களை  
இணைத்துக் கொள்ளாதோகா இப்பொழுதின சக்தியைப் பெற்று  
விட்டீர்கள்.

1

பகுதி 2

உள்ளுள்ள, அங்கு, புகழ், க  
அங்கு, இங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு  
உள்ளுள்ள, அங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு  
அங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு  
அங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு  
அங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு  
அங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு  
அங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு, கங்கு





முடியாது வாழ்க்கை முழுவதும் வலிமையைதான் என்று சொல்லிக் கொண்டு அதைத் தொடர்ந்து அனுபவிககப் போகிறீர்களா? அவ்வாறு சொல்வது வலியிலிருந்து உங்களை விலக்கிவிடுகிறதா? இங்த நமது பொறுப்பு என்னவென்றால் எவ்வாறு அந்த உண்மையை நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் உணருகிறீர்கள் என்பதுதான்--- உங்கள் அனுபவத்தில் அதை உண்மை என்று உணரவதுதான்.

மனதை நீங்களாகக் கொள்ளும் வரை அதாவது ஆன்மீகத்தின் படி நீங்கள் சுதாரிப்பதற்கு நிலையில் இரகதமவரை, வலி என்பது கவிர்க்க இயலாது

உணர்ச்சிகளால் உண்டாகும் வலியை உடலில் வலியும் வியாதியும் எற்படக்காரணமாக இருப்பதால் நான் இங்கு பெரும்பாலும் உணர்ச்சிகளால் ஏற்படும் வலியைப் பற்றிக் கூறுகிறேன் வெறுப்பு, கோபம், கயாசசாத்தாபம், குற்ற உணர்ச்சி, சோகம், பொறாமை மற்றும் சினன் அசௌகரியம் எல்லாமே வலிதான் எல்லா சந்தோஷங்களும் மதறும்.

அதிக உணர்வைக் கொடுக்கக் கூடியனவும், அவற்றிலுள்ள துன்பத்தின் விளைவாக கொணடி நுகரம் அது சபயம் பார்த்து வெளிவரும்.

மாராக இருந்தாலும் அவைகள் போலைய பொருள் உட்கொள்ளப்பவராக இருந்தாலும், தங்கள் அடையும உச்சநிலைக்குப் பிறகு ஒரு காமவாண நிலையை அதாவது சந்தோஷம் நுகரமாக மாறுவதை உணர்வார்கள் பல மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கை அனுபவத்தில் நக்துமிகவும் தெருக்கமாக இருந்த உறவு சந்தோஷம் நுகத்தில் நக்து மூறி வெகு சீராகமே சோகம் தருவதாக மாறுவதை உணர்வார்கள் உயரத்தில் நக்து பார்க்கும் போது நோமறை என்றும் எதிர்ப்பறை என்றும் மையம் கொண்டவை ஒரே நாளாகத்தின் இருபக்கம் போன்றவை மற்றும் அவை மனதினை நான் என்று கொண்ட உளமன நிலையின் வலிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை

வலிகளில் இரண்டு வனககள் உள்ளன இப்பொழுது ஏற்படும் வலி மற்றும் எப்பொழுதோ ஏற்பட்ட வலி - மனதில் நினைத்து இருப்பது.

நீங்கள் இப்பொழுதின சக்தியை அனுபவிக்காதவரை எல்லா உணர்வுபூர்வமான வலிகளும் உங்களிடம் ஒரு மிச்சமான வலியாகத் தங்கிவிடும் அது ஏற்கனவே உள்ள பழைய வலியுடன் கலந்து உங்கள் உடலிலும், மனதிலும் தேங்கிவிடுகிறது நீங்கள் பிறந்து வளர்ந்திருக்கும் இவ்வுலகில் நீங்கள் சிறு குழந்தையாக இருக்கும்பொழுது பெரிய வலிகளும் அகலுடன் சேர்ந்து கொள்ளும்.

இன்றொரு சோதனையொன்றைச் சக்திகளிடம் உங்கள் பணதையும், உடலையும் ஆக்கிரமித்துக் கொள்கிறது தன்னிச்சையாகச் செயல்படக்கூடிய கண்ணுக்குத் தெரியாத சக்தி அது என்று நினைத்தோர்கள் என்றால் நீங்கள் உணர்ப்பதை வெகு அருகில் இருக்கிறீர்கள் அது உணர்வுபூர்வமான வலி உடல்.

அது இரண்டு பரிமாணங்களில் செயல்படுகிறது ஒன்று தீவிரமாக மரபொன்ற பதுங்கிய நிலையில் ஒரு மனவலி 90 விழுக்காடு பதுங்கிய நிலையில் இருக்கலாம் சோகமான சிவ் மனவலியில் மேலே வாய்ந்தான் பழுதுப வாய்நிறைவர் சிவ் அனாதை சில சமயங்களில் மட்டுமே ஆதாயது தீவிரமான உணர்வுகளில் மரபுபு கடந்த காலத்தில் அனுபவித்த தீவிரமான நிலைமை, உடல் நியோன அல்லது மன நியோன எந்திரம் பெரிதாவதால் உணர்கின்றனா

எது, வெண்மை நிறம் அனாதை துண்டிவிடலாம் தரிப்பதாக கடந்த காலக கை நிரல்களின் அல்லவின்சையில் எந்தோ ஒன்று நடக்காமல் பொழுது அது துண்டிவிடக்கூடிய மனவலி வெளிவரத் துடித்துக் கொண்டிருக்கலாம் நிலையில் ஒரு எண்ணமே அல்லது ஒரு நுகர்வோர்கள் அனாதைகளை தெரியாமல் சொல்லும் சில வாராததைகளோ அனாதை துண்டிவிட நிமிதம்



போன்ற உருவை எடுத்துக் கொண்டவரும் அது அதன் உறுதியை நிலையில்லாது செய்து வெளிவரும் போதே பிடித்துவிடுங்கள்

எல்லா வரலாறுகளும் போல மனவலிப்பு வாழத்தான் நினைக்கப்பட அனைத்து உயிர்கள் என்று உங்களை அரிதாக்க அடையாளம் கொள்ளும் வரை வாழும் அது பிணம்

எழுந்து, உங்களை ஆட கொண்டிருக்கின்றீர்கள் என்றாகி, உங்களில் வாழத் தொடங்கிவிடும்.

அதற்கு 'உணவு' உங்கள் புறம் கிடைக்கிறது தனக்கு சக்தி கிடைக்கும் அனைவரினாலும் உள்ள எந்த அனுபவத்தின் நடுத்தர அதாவது கோபம், வெருத்தம் புகழ் வெறுப்பு, சோகம், உணர்ச்சி வசப்படாத காலம், போய் போன்ற எந்த வடிவின் நடுத்தர சக்தி வெறுப்பு அதன் மனவலி உங்களை ஆட கொண்டிருக்கிறது அது தவறு சக்திக்குத் தேவைப்படக்கூடிய அனைவரினாலும் உள்ளவாறு தவறு கிவி ஆகத்வதற்காக ஒரு சூழ்நிலையை உங்கள் வாழ்க்கையில் உருவாக்கும் வலிமட்டுப் வலிக் கத்தின் ஆதம் சந்தேகம் கிவி ஆகத் வலி சந்தேகத்தினால் பொறுத்தது கொள்ளாது

வலி உங்களை ஆட கொண்டிருக்கின்றது உங்களுக்கு வலிதான் தேவைப்படும்

நீங்கள் பலி ஆகிவிடுவீர்கள் அல்லது நீருவீளவில்லை அல்லது நீங்கள் அதாவது வலியைக் கொடுப்பீர்கள் அல்லது வலியை அனுபவிப்பீர்கள் அல்லது நீங்கள் தவிர்த்து விடுவீர்கள் இந்த தீர்மானத்தின் வித்தியாசம் ஒன்றும் அதிகம் இல்லை நீங்கள் தீர்மானம் செய்து சதாரிகம் மாட்டார்கள் போல வலி கொண்டால் என்றுதான் கொடுவீர்கள் உங்களைக் கவனமாகப் பார்த்தால், அதாவது உங்களது எண்ணங்களையும் செயல்களையும் ஆராய்ந்தால் அனைவரின் உயிர்கள், பிரதிபலிப்பு தக்கவைத்துக் கொள்ளும் விதமாக அமைந்திருக்கும் நீங்கள் உள்படிக் கதாரிப்பாக இருந்தால் இந்தத் தன்மைகள் மறைந்துவிடும் என்னவால் அதிக வலியை விரும்புவது பைத்தியக்காரத்தனம் மற்றும் யாரும் விவரமாக இருந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் இதைப் படித்து



மனவலி உளமனதால் உண்டான நிழல் உண்மையில் அது ஞானத்தெளிவின் வெளிச்சத்தைத் தாங்காது வெளிப்பட்டு விடுமோ என்று அஞ்சும். அது உயிர் வாழ்வது

உங்களை அரியாமல் அதை நீங்கள் என்று கொள்வதாலும் வலியை எதிரகொள்ளப் பயப்படுவதாலும் வாழ்கிறது வலியை நீங்கள் எதிரகொள்ளாவிட்டாலும், ஞானத் தெளிவினைக் கொண்டு வராவிட்டாலும், திருமடத் திருமட வலியை விவகக வேண்டி வரும்

மனவலி எதிரகொள்ள முடியாத அளவிட முடியாத மாறாத தொன்றின்மூலம், தான் உறுதியாகச் சொல்கிறேன் அது உங்கள் இப்பொழுதின் இயல்பு தன்மையாகத் தாங்காத அபமான பொய்த் தோற்றம்.

நீங்கள் உங்கள் மனவலியைப் பார்வைநிபவர்களின் மூல சிங்களம் மனவலி தொடர்ந்து இருக்கும் பொய்த் வேறுபாட்டில் உங்களை அது தான் எனக் கொள்ள வைக்கும் அதை நீங்கள் என்று கொள்வது மூலம் அதற்கு நீங்கள் சக்தி அளிக்காவிட்டால் அதற்கு ஒரு சக்தி இருக்கும் அதாவது சக்திவர்களை நிறுத்தப் பிணை நம் சிறிது நோக்கிற்குக் கழறல் இருக்கும் என்ற அதுபோல இதற்கு நன்குநன் உடலில் வெவ்வேறு பகுதிகளில் வலியை ஏற்படுத்தும ஜனாள் அவை அங்க நோக்கத்தை நீடிக்காது

நிகழ் நொடிகளில் இயல்பாய் இருங்கள் கதாரிபாட்டன் இருங்கள் உங்களின் உளவே உள்ள இடைவெளிக்கு எப்பொழுதுமே பாதுகாவலராக இருங்கள் அதை மனவலியைத் தனித்துப் பார்க்கும் அளவிற்கு, அகன்சக்தியை உண்மையாக அளவிற்கு இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருங்கள் அதன்பின் அவை உங்கள் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துதல்

எப்பொழுது உங்கள் எண்ணங்கள் மனவலியின் சகதிக்களத்துடன் ஒத்துப் போகிறதோ அப்பொழுதுதான் அதை நீங்கள் என்று கருதிவிடுகிறீர்கள் எண்ணங்களால் மீண்டும் தீனி இடுகிறீர்கள்.

ஓர் உதாரணத்திற்குச் சொல்லத்தென்றால் ஒரு கோபம் மனவலியின் சக்திகளத்தின் அனல்வீசியால் இந்நகருமேபோது நீங்கள் யாராவது உங்களுக்குச் செய்தது அல்லது யாருகாவது நீங்கள் செய்யப் போவது போன்ற கோபமான எண்ணங்களில் முழுகிச் சுதாரிப்பவர நிலையை அடைந்து விடுகிறீர்கள் அந்த மனவலி நீங்கள் வளராதவிடத்திலுந்து வளர்கலைய கோபம் இந்நகரத்தோடு அங்கலைய வலி அடித்தளத்திலுந்து நகரது

அல்லது எப்போது சொல்லிய மனநிலை நன்றாக நிலைபெற்று அப்போது சொல்லிய நீங்கள் எதிர்பார்ப்பான மனநிலையில் இரங்கி எவ்வாறு உங்களுக்குத் தோஷமானதாக இருக்கிறது என்று எண்ணி மனவலியுடன் உங்களுடைய கோபத்திலுந்து நீங்கள் சுதாரிப்பவர நிலையை அடைந்து அந்த மனவலியின் தாக்குதலுக்குக் கலையாதது உங்களுக்கு நகரீர்கள்

சுதாரிப்பவர நிலை என்று சொல்லுவது என்னவென்றால் உணர்ச்சி வசம் நம் பாத்திரங்கள் அல்லது உணர்வுகளை நீங்கள் வளர்த்து அடைவதால் தென்படும் எண்ணங்களான எண்ணங்களுக்குப் புகழ் தேர்ந்து பாராட்டப்படாத பாரதத குணம் என்னதே இருக்காது.

1

சுருத்திரம் டோலே 4

சுதாரிப்பவர கலையுது என்பது மனவலிக்கு உங்கள் எண்ணங்களுக்கு உண்மையான கலையுது விண்ணிலுந்து விடுகிறது அந்த வலி சுதாரிப்பவர கலையுது என்பது சொல்லிவிட்டு அதனால் சுதாரிப்பவர கலையுது

அந்தக் காலத்தில் வேதவியாக உங்களுக்குத் தங்கம் ஆகத் தோன்றுவது சொல்லாதால் அல்லது அந்த பாத்திரம் என்று வைத்துக் கொள்ளலாம் உங்களின் பிள்ளைபட்ட தன்மை ஆரம்பிக்கிறது நீங்கள் மனநிலை முழுமை அடைகிறீர்கள் அதிக வலியை விளைவித்துக் கொள்ளாத நிலைக்குப் பொறுப்பேற்கிறீர்கள்.

உங்களுக்குள்ளே உள்ள உணர்வுகளை உற்றுக் கவனியுங்கள். அது உங்கள் மனவலி. அது இருப்பதை ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். அதைப் பற்றி எண்ணாதீர்கள்--- உங்கள் உணர்வுகளை எண்ணங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லாதீர்கள். ஒரு தீவிர காணாதீர்கள். அலசி ஆராய்ச்சி செய்யாதீர்கள். அதைக்கொண்டு உங்களை அடையாளம் கொள்ளாதீர்கள். இப்பொழுதில் (நிகழ்வில்) இருங்கள். உங்களுள் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் கவனிகளும் பார்வையாளராக இருங்கள்.

நீங்கள் உணர்வுபூர்வமான வலி இருப்பதை உணர்பவராய் நாம் அல்ல. அதை மௌனமாகக் கவனிப்பவராகவும் இருங்கள். அது தான் இப்பொழுதின் சக்தி. அதுதான் கதாரிப்பான். உங்களின் இயல்பான நிலையின் சக்தி. அதன் பின் என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள்.

## 1

மனவலியை நான் என்று அடையாளம் கொள்ளுதல்

நான் சற்று முன விவரித்த செயல் முறை மிகவும் சக்திவாய்ந்தது. ஆனாலும் மிகவும் கலப்பமானது. இதற்குத் தழுவாத கருக்கூடச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். பள்ளியில் படிக்கும் முதலாம் மாகக் கூட வரலாம் என்று நினைக்கிறேன். உங்களுள் என்ன நடக்கிறது என்று கவனிப்பவராக இருக்க வேண்டும என்ற அடிப்படையிலே உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள் என்றால் அதை அடிப்படையாகப் பட்டுக் கொண்டே உணர்வீர்கள்.

அதாவது உங்களிடம் மாற்றம் பெறக்கூடிய அறபுரமான கருவி இருக்கிறது.

உங்களது வலியை நான் என்று உருவகித்துக் கொள்வதிலிருந்து வெளியும் பொழுது எதிர்ப்பு இருக்காது என்று சொல்வதற்கில்லை. குறிப்பாக உங்கள் மனவலியை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வின் பெரும் பகுதியில் கொண்டு இருந்தால், மேலும் நீங்கள் என்பதை இந்த மனவலியால் பின்னப்பட்டிருந்தால் இவ்வாறு வெளியிலிருந்து வருவதில் எதிர்ப்பு இருக்கும். அது எதைச் சொல்கிறது என்றால் உங்கள் மனவலியிலிருந்து நீங்கள் ஒரு துகளமான ஆள் என்று

கொண்டு, இந்த மனம் புனைந்த "நான்" தான் நீங்கள் என்று கொண்டு விடுகிறீர்கள். அந்த நிலையில் நீங்கள் கொண்டுள்ள அந்த உருவகத்தை இழப்பதற்கு உங்களை அறியாமல் தடை தோன்றுகிறது வேறு வார்த்தையில் சொல்வதென்றால் நீங்கள் மனவலியில் இருப்பீர்கள் தெரியாத ஒன்றில் குதிப்பதைவிட, பழகமான ஒன்றில் இருப்பது பாதுகாவலாகத் தோன்றினிடும் இது உங்களில் இருந்தால் உங்களில் உள்ள தடையைக் கவனியுங்கள்.

உங்களவலியில் உங்களுக்குள்ள சடுபாட்டைக் கவனியுங்கள். மிகவும் விழிப்புடன் இருங்கள் சோகமாக உள்ளதில் உங்களுக்குள்ள விசித்திரமான சடுபாட்டைக் கவனியுங்கள் அதை நினைப்பதற்கும் அதில் இருப்பதற்கும் உங்களில் உள்ள ஆதங்கத்தை உணர்ங்கள் அதைச் சுதாரிப்பு நிலைகருக் கொண்டுவிட்தால் அந்தத் தடை நீங்கினிடும் அதன்பின் உங்கள் கவனிப்பை, வலியுட விஷ்ணு கொண்டுவாருங்கள். மற்றும் அதனுள் நீங்கள் இயல்பு நிலையில் இருந்துகொண்டிருக்கும் பார்வையாளராக இருங்கள் உங்களுள் பெரிய மாற்றம் நிகழ்வதைக் கவனியுங்கள்

இந்த நீங்கள் மட்டும்தான் செய்ய முடியும். உங்களுக்கான வேறு யாரும் செய்ய முடியாது மிகவும் சுதாரிப்புடன் இருக்கும் ஒருவருடன் உங்கள் பழக்கம் இருந்தால் அது உங்கள் மாற்றத்தைத் துரிதப்படுத்தும் அதாவது இயற்கையான இயல்பு நிலையுடன் இருப்பவருடன் நீங்களும் இருந்தால் நீங்கள் எளிதில் பிரகாசித்துவிடுவீர்கள்.

எரியப் போகிற விறகை ஏற்கனவே எரிந்து கொண்டிருக்கும் விறகிறது அருகில் வைத்தால் நன்கு எரியும் அவலமயம் அவ விறகளைப் பிரித்த போதிலும் பிரகாசம் குன்றுவதில்லை அதே நெருப்புதான் அந்த மாநிரியான நெருப்பாக இருப்பதுதான் ஆனம்கம் போதிப்பவர்களின் கடமையாகிறது உளவியலான ஆலோசகர்களும் உங்களுடன் பணியாற்றும்பொழுது வெகுவாக இயற்கையான இயல்பு நிலையுடன் இருந்தால் பயன்விளைப்பதாக இருக்கும்.



முக்கியமாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது இதுதான். உங்களின் மனவலி மூலம் உங்களை நீங்கள் என்று அடையாளம் கொள்ளும் வரை அதிலிருந்து நீங்கள் விடுதலை அடைய முடியாது. நீங்கள் யார் என்பதில் ஒருபகுதி உங்கள் உணர்வுகளில் இருக்கும் பட்சத்தில் நீங்கள் உங்களை அறியாமல் எதிர்ப்பீர்கள் அல்லது உங்களின் ஒவ்வொரு முயற்சியையும் செய்ய விடாமல் அது நாச வேலையில் இறங்கிவிடும்.

ஏன்? கலபமான பதில்தான். உங்களைத் தக்க வைக்க அந்தவலி ஒரு முக்கியமான பங்காகி விட்டது. இது உங்களை அறியாமல் உங்களுள் நடக்கும் நிகழ்வு அதை முறியடிக்க ஒரே வழி. அதை சுதாரிப்பிற்குக் கொண்டுவருவதுதான்.

1

இயற்கையான இயல்புநிலையின் சக்தி.

திடீரென்று உங்கள் வலியுடன் இணைத்துக் கொண்டுள்ளீர்கள் என்று புரிந்து கொள்வது அதிர்ச்சி தருவது ஆகும் அதை உணர்ந்த மறுவினாடி நீங்கள் மனவலியில் உங்களுக்குள்ள பிடிப்பை விட்டுவிடுவீர்கள்.

மனவலி என்பது ஒரு சக்திக்களம் ஆனபோதிலும் அது, ஒரு ஜந்து உங்கள் உள்ளே உள்ள இடை வெளியை ஆக்கிரமித்துக் கொள்வது போன்றது. உங்களது உயிர்ச் சத்து உறிஞ்சப்பட்டு விடுகிறது.

உண்மையில் ஏதோ கடந்த காலத்தில் நடந்த ஒன்றால்தான் அந்த வலியுடன் இருக்கிறது அது கடந்த காலம் உங்களுள் இருப்பது. அதாவது நீங்கள் என்று அதைக் கொண்டுவிட்டீர்கள். கடந்த காலத்தை நீங்கள் என்று அடையாளம் கொண்டு விட்டீர்கள்.

கடந்தகாலம் சக்தி நிறைந்தது என்ற நம்பிக்கைதான் பலியான ஆளாக அடையாளம் கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால் அது தலைகீழாகக் கொள்ளப்படுவது ஆகும். அந்த நம்பிக்கை உங்களால் நீங்களாக இருக்க முடியாததற்கும், உங்களது மனவலிக்கும் மற்றவர்கள்தான் காரணம் என்கிறது.



ஆனால் உண்மை என்னவென்றால் இப்பொழுதில்தான் சக்தி அடங்கியுள்ளது உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையில் உள்ள சக்தி. அதை அறிந்தவுடன் அதாவது உங்கள் உள்ளே உள்ள இடைவெளிக்கு நீங்கள்தான் காரணம் மற்றும் வேறு ஒருவர் இல்லை என்று அறிந்ததும் கடந்த காலம் இப்பொழுதின் சக்திக்குள் வாழ்வதில்லை.

சுதாரிப்பற்ற நிலை மனவலியை உண்டாக்குகிறது. ஞானத் தெளிவு அதை ஞானத் தெளிவாக மாற்றிவிடுகிறது செயின்ட் பால் சொல்கிறார்: 'வெளிச்சத்தால் எல்லாப் பொருள்களும் தெரிய வருகின்றன' எது வெளிச்சத்தால் காணக் கிடைக்கிறதோ அது வெளிச்சமாகிவிடுகிறது.

எப்படி இரளை வெல்ல முடியாது? அவ்வாறே மனவலியை வெல்ல முடியாது அவ்வாறு செய்வது உள்ளே சூழப்பத்தை உண்டு பண்ணி மேலும் வலியை ஏற்படுத்தும் அதைக் கவனிப்பது மட்டுமே போதும் அதைக் கவனிப்பது என்பது அந்த நேரத்தில் நீங்கள் ஒத்துக் கொள்ளுமதினால் அது ஒரு பகுதியாகிவிடுவது

7. மயக்கமான உறவுகளிலிருந்து  
கடலாதி, தெளிவான உறவுகள்.

செய்து, தெளிவான உறுப்புகள்.

የህዝብ ጥያቄ ምላሽ ማድረግ

[illegible][illegible][illegible]

உள்மனதின் விமோசனத்திற்குப் பதிலாகக் கொள்ளப்பட்டது அதுவும் ஒரு தறுகிய காலத்திற்குத்தான்.

ஆனால் ஒரு காலகட்டத்தில் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்றாற்போல நடப்பதில்லை. அதாவது சரியாகச் சொல்வதானால் உங்கள் உள்மனத்தேவைகளுக்கு ஏற்ப நடப்பதில்லை. பயம், வலி, போதவில்லை எனப்பதெல்லாம் உள்மனம் கொண்ட நிலையில் "காதல் உறவில்" மறைந்திருந்தாலும் மீண்டும்தலைதூக்கிறது.

மற்ற எல்லாப் போதைகளையும் போல்தான் இதுவும் போதை இருக்கும் போது நிமிர் உணர்வு இருக்கும். அந்த போதை வேலை செய்வதில்லை என்ற ஒரு நிலை வந்துவிடுகிறது.

மீண்டும் அந்த வலிகள் தலைதூக்கும் போது முன்புபலிபிட்டு அதிகமாகிவிடுகிறது அதிகமாகவு என்று எனக்குச் சொல்கிறேன் என்றால் எல்லாவற்றிற்கும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்தான் காரணம் என்று நினைவைச் சொல்கிறேன் அதன் பொருள் என்ன வென்றால் அவரன்ற எல்லாம் வெளியில் காட்டிவிட்டார்கள் மேலும் எல்லாக் காட்டிவிட்டாண்டிதகண்டான தாககூதல்களையும் செய்கிறீர்கள் அது உங்கள் வலியை ஒருபகுதி

அந்த தாககூதலால் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் வலியைத் துண்டிவிட்டு அவர் தாககூதலார் அந்தசமயம் உங்கள் உள்மனம் சுதாரிப்பற்றுத்தான் இருக்கிறது அந்த தாககூதலும், அவரீது துறந்த சாட்டியதும் வாழ்க்கைத்துணைவர் இருந்தப போதுமான தண்டனை என்ற நினைப்பு. அது வாழ்க்கைத் துணைவரின் நடத்தைகளை மாற்றும் என்று நினைப்பதும் உங்கள் வலியை மறைக்கிறது.

எல்லா போதைகளும் உங்களுக்குத் தெரியாமல் உங்கள் வலியை மறைக்கத் தேவையானவதான எதற்கு அடிமையானாலும் அது வலியை ஆரப்படுத்து வலியை முடியும் எதற் பொருளுககு அடிமையாகி இருந்தாலும் அது மதுவகைகள், உணவு, போதைப் பொருள், மருந்து, ஒரு நபர் இவற்றில் எதையோ அல்லது எவரையோ உங்கள் வலியை மறக்க உபயோகிக்கிறீர்கள்

அதனால்தான் முதலில் தோன்றிய மயக்கம் மறைந்த பின் அத்தனை ஆழ்ந்த வருத்தம் ஆழமான உறவில் தோன்றிவிடுகிறது அனை வலியையோ, சந்தோஷமின்மையையோ கொண்டு வருவதில்லை. உங்களுள் ஆழத்தில் உள்ள வலியையும், சந்தோஷமின்மையையும் வெளியில் கொண்டு வருகின்றன எல்லாப் போதைப் பொருள்களும் இதைத்தான் செய்கின்றன எந்தப் போதைப் பொருளும் இனி உங்களுக்கு வேலை செய்யாது என்ற ஒரு நினைவையே கொண்டு வந்துவிடும் அதன்பின் அந்த வலியை ஆழமாக உணர்வீர்கள்.

பலர் இப்பொழுது என்னும் தீவிரநோடிகளைவிட்டுத் திரும்பிவிட்டு வருங்காலத்தில் தஞ்சை அடைவதற்கு இது ஒரு காரணமாகிவிடுகிறது முதல் முதலில் அவர்கள் இப்பொழுது அவர்கள் முதலில் பாடப்படுகின்றனவற்றை அந்தந்ததான் அவர்கள் பயன்படுகிறார்கள் ஆனால் இந்த இப்பொழுதில் இயற்கையான இயல்புநிலையின் சகதியைப் பொறுத்தால் கடந்த காலம் வருகாலம் களைத்துவிடும் அதாவது உண்மை கற்பனையைக் களைத்துவிடும் அவர்கள் தங்களின் உண்மையை எவ்வளவு அருகில் இரக்கிறார்கள் என்று தெரியாது எவ்வளவு கடவுளாகத் தருகிறார்கள் என்று தெரியாது

வருங்காலத்திலிருந்து விடுபட்டுக்கொள்ள சுதந்திரம் உறவில் இருந்து தவிர்க்கும் வாழ்வு ஒரு பதிலாகாது என்பதையும் வலி இருக்கும் முன்று வருடங்கள் அறையில் அடைந்திருக்கொண்டு வாழ்வதைவிட, அதாவது பாலைவனமாக வாழ்வதைவிட ஏன்று தோஷங்களைக் கண்ட உங்கள் உறவு தானே தப்பிவிடுதல் உங்களைத் தள்ளுவது தேவொம் ஆனால் இயற்கையான இயல்புநிலையில் மிகவும் நெருக்கமாக இருந்தால் அது உங்களுக்கு தனித்த வாழ்க்கையில் பயனாகும்

1

மயக்கமான உறவுகளிலிருந்து ஞானத் தெளிவான உறவுகள்

நீங்கள் தனியாக இருந்தாலும் வாழ்க்கைத் துணைவருடன் இருந்தாலும், இயல்பு நிலையில் இருந்துகொண்டு மேலும்

இவ்வாறு தான் அந்த கவிஞர் செந்தமிழ்தான் என இயற்றுகிறார்  
இவ்வாறு தான் அந்த கவிஞர் செந்தமிழ்தான் என இயற்றுகிறார்

கர்தவ் வலுவாக வேண்டுகிறவனாகத் தீங்குகள் நிகழ்வதில்  
வலையோடு மனவலியைமையோடு தீங்குகள் வலாக கொள்ளாமல் இருக்க  
உதவியாக இயல்பாகவான இயல்புநிலையிலே வெளிவரத் தலுவலாக  
இருக்க வேண்டும்

தீவகன் உங்களை நிறைவாப்படுத்த அடியில் உள்ள இயைப்பு  
நிறைவாகியே, காதில் கேட்கும் குரலாக அடியில் இருக்கும்  
மொழியாகியே, வலிக்கடியில் உள்ள அன்பு, பரிசுசெய்யாகியே  
உங்களை உணர்த்தும் ஆதுவித்துவை, விசேஷமாய், உதவியுதவம்,

உருகலா ஸஸிபிபிபி, துருதி நிதிதருக கொள்வது என்பது வளிகருள்  
 லிபி உபதினைவாக கொண்டுவருவதாகும். அதன் முகம் முன்பு  
 லிபி தருதி நினைப்பிலின்று கருதமாக மருகருகருக கொண்டு  
 வருவதாகும். எண்ணுக்களில் தருதி விடுகளை ஆவது என்பது  
 எண்ணுக்களைக் கவனிப்பது நு வடிக்களைவாக கவனிப்பது.  
 திருமபக நி தமப ழி! எண்ணம் எழுவதைக் கவனிப்பது மர்நம்  
 உருவம் பததிபாக்க கொண்டுவருவதாகும்.

நான்றறு துணைமையில் மன்மனத்தைக் கவனிகதால் மனது  
வழக்கமாக நினைப்பதை விட நினைத்தது அதனால் நீங்கள்  
இப்படி வந்து முடிவுகூட நினைவு நடப்பதை எதுமப்பது நினைவு  
பொருளில் நினைவு நினைவின்மையையும், மனவலியையும், சன்னடை  
சகசரணமையும் மனடரககவது நடப்பதை எதுமப்பதால்தான்  
பொருள் நினைவு நடப்பதை நினைவுக கொண்டு, கிரமமணம் கொடுப்பது  
நினைவுகவழக்கிற் கொண்டு அப்பொருள் நீங்கள் மனதில் விடுதலையாகி  
விடுகிறீர்கள் மனவலியை அன்பு, சந்தோஷம், நேசம் அமைதி  
எல்லாவற்றையும் இடம் கிடைக்கிறது

முதலில் உங்களைப்பற்றி அவர் ஒரு முடிவுக்கு வருவதை நிறுத்துங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைக்கு எண்ணவரை அவர் ஒரு முடிவுக்கு வருவதை நிறுத்துங்கள் உங்களது வாழ்க்கை செழிக்க வேண்டுமானால் உங்கள் வாழ்க்கைக்கு எண்ணவரை முழுமையாக ஒத்துக் கொள்ளுங்கள் எந்தத் தீர்ப்பும் அளிக்காமல் அப்படியே எந்த



விதத்திலும் மாற்ற நினைக்காமல் அப்படியே ஒத்துக் கொள்வது கிரியா மனக்கிப்போல் செயல்படும்.

அது உங்களை உள்மனத்தைக் கடந்து அழைத்துச் செல்லும். அதன்பின் சோதிப்பது, பிடித்துத் தொங்கிக் கொண்டிருப்பது போய்விடும் அதன்பின் பலியாவதும் பலியாகப்படுவதும் இல்லை. குற்றம் சாட்டுவோரும் இல்லை குற்றம் சாட்டப் படுவோரும் இல்லை ஒருவரை ஒருவர் சாராது இருப்பதும் போய் விடுகிறது அதாவது கதாரிப்பு இல்லாமல் மற்றவரின் வாழ்க்கை முறைகளைக் கற்குகிறது அதனமூலம் வாழ்வது இந்நகரது நீங்கள் அன்பு காட்டுவதில் தனித்தனியாக இருப்பீர்கள் அல்லது இப்பொழுதில் - இயல்பு நிலையில் ஒன்றாக முழுகிவிடுவீர்கள்

அன்பு என்பது இயல்பு நிலையின் தன்மை. அது உங்களுள் ஆழத்தில் உள்ளது.

அது வெளியே இல்லை. அதை நீங்கள் இழக்க மாட்டீர்கள் அது வேறொரு உடலை அதாவது மற்றொரு உருவத்தைச் சாராது இல்லை.

உங்களது இயற்கையான இயல்பு நிலையில் உள்ளது அதாவது உருவமற்ற காலமற்ற நிலை அதாவது கண்ணுக்குத் தெரியாது எல்லாவற்றிலும் ஒருவிராய் இருப்பது. உங்கள் உருவில் உயிரோடு வதாய் உணர்வீர்கள் பின்னர் அந்தப் பால் எல்லா மனிதரின் ஆழத்தில் இருப்பதையும், மற்ற உயிர்வகையில் இருப்பதையும் உணர்வீர்கள். இந்த உடல் என்றும் போரணமையும்தனித்தனி என்ற பிரிவினையையும்கடந்து பாருங்கள் இந்தான எல்லாம் ஒன்று என்று புரிந்து கொள்ளுதல் அதுதான் அன்பு.

ஏதோ சிற்சில சமயங்களில் காதல் ஒரு கிரகாகத் தோன்றி னாலும், மனதை நான் என்று கொள்வதை முழுதும் தவிர்க்கும் வரை, மனவலியைக் கரைக்குமவரை, அல்லது மனதைப் பாராமை யாளராகப் பாராக்குமவரை காதல்தனைக்காது மனவலியைக் கடக்க முடியாவிட்டால் காதல அழிந்துதான் போகும்

உறவுகளில் ஆனமீகம்.

மனதால் நான என்று கொளவது பெருமளவில் அதிகரித்து விட்டதால் பலரின் உறவுகள் இயல்புநிலையில் காலபதித்திருக்க நிலை. அதனால் வலி ஏற்படக் காரணமாகிவிடுகிறது. அதனால் பிரிவினைகளும் கஷ்டங்களும் நிறைந்ததாகிவிடுகின்றன.

உறவுகள் உள்மனத்தை அதிகரித்தாலும் மனவலியைத் தூண்டிவிட்டாலும் அதை ஏன் ஒதுக்கக் கொள்ளக்கூடாது? எதற்கு ஒடவேண்டும்? உறவைத் தூக்கிப் போடுவதைவிட்டு, இப்படித்தான் இருக்கிறது என்று ஏன் ஒதுக்கக் கொள்ளக்கூடாது. எதற்கு உறவைத் தவிர்த்துவிட்டுச் சகலவிதத்திலும் பொருத்தமான ஒருவர் உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும் உங்கள் சகலவிதமான கவலைகளை நீக்குவதற்கும் கிடைப்பார்கள் என்ற மாயையில் இரங்கவேண்டும்.

நடப்பதை ஒதுக்கக் கொள்ளப் போது அதிலுள்ள கதந்திரம் உண்டாகி ஒரு உதாரணத்திற்குச் சொல்வதென்றால் ஒரு நல்லிணக்கம் இல்லை என்ற நிலை இருக்கும் பொழுது, அதை நல்லிணக்கம் இல்லாமல் இருக்கிறது என்று ஏற்றுக் கொள்ளும் போது புகழ்பரிமாணம் ஒன்று தோன்றுகிறது அப்பரிமாணத்தில் நல்லிணக்கம் இல்லாது தொடர் முடியாது.

உங்களுக்கு அமைதி கிட்டவில்லை என்று நினைக்கும்பொழுது ஒரு நிசபதம் அந்த அமைதியின்மையைக் கற்றி அன்பாக மெனமையாகச் கூழ்ந்து அது அமைதியின்மையை அமைதியாக்க இடமளிக்கிறது.

உள்ளே மாற்றங்கள் எழ நீங்கள் ஒன்றும் செய்ய வேண்டியதில்லை நீங்கள் மாற முடியாது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரை மாறவும் முடியாது நீங்கள் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் என்னவென்றால் மாற்றங்கள் ஏற்பட ஒரு இடைவெளியைக் கொண்டு ஒரு வேண்டியதுதான் அதில் அன்பும் அருளும் நுழையும்.

அதனால் எப்பொழுது எல்லாம் உங்கள் உறவு சரியாக இல்லை யோ எப்பொழுது உங்களிடம் அல்லது உங்கள்

வாழ்க்கைத்துணைவரிடம் ஒரு கிறுகுத்தனம் வெளிவருகிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் சந்தோஷப்படுங்கள் சுதாரிப்பற்றது எல்லாம் வெளிச்சத்திற்கு வரத்தான் செய்யும். இது விமோசனத்திற்கு ஒரு வாய்ப்பு

ஒவ்வொரு நொடியும் அந்த நொடியைக் துரிப்பாக உங்கள் உள்ள மனநிலையை உணர்வதாகக் கொள்ளுங்கள் கோபம் இருந்தால் கோபம் என்று கொள்ளுங்கள் பொறாமை காப்பாற்றிக் கொள்ளுதல், சண்டை போடத் தாண்டுத் தேவை, சரியாக இருக்க வேண்டும் என்ற மன உளைச்சல், சிறுபிள்ளைப்போல் அன்பு காட்டப்பட வேண்டும் என்ற தேவை, உணர்வுபூர்வமாக ஏதோ ஒரு வலி, எது அதற்குணம் இருந்தாலும் அந்நொடியின் உணர்வையினை அறியுங்கள் அந்த அறிவை அதாவது அந்த உணர்வையினைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளுங்கள்

அந்த உறவு சாதனா என்ற ஆன்மீகப் பழக்கமாகிவிடுகிறது உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைவரிடம் சுதாரிப்பற்ற தன்மையிருந்தால் உங்களுடைய அறிந்து கொண்ட தன்மையால் அவண்ணியங்கள்

சுதாரிப்பற்ற தன்மையும் அறிந்து கொள்ளுதலும் நீண்ட காலம் சோந்து இருக்காது--- அறிந்து கொள்ளுதல் ஒருபரிட முய் சுதாரிப்பற்ற தன்மை வேறொரு பரிட முய் இருக்க போதிலும் எந்தெந்தல மற்றும் வன்முறை அணைத்தாங்காது நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைவரிடம் சுதாரிப்பற்ற தன்மை அக்கணக்கும எதிரி விளைவு காட்டினீர்கள் என்றால் நீங்கள் சுதாரிப்பு அற்றவர்களாகி விடுவீர்கள் நீங்கள் உங்கள் எதிர்வினைவை நோக்கினீர்கள் என்றால் இழப்பென்று எதுமில்லை

முன்காலத்தில் உறவுகள் இப்பொழுது உள்ளதுபோல் குழப்பம் நிறைந்தனவாகவும் தோல்லை நிறைந்தனவாகவும் இல்லை உறவுகள் உங்களைச் சந்தோஷப்படுத்த வேர் அல்லது திருப்தியைக் கொடுக்கவோ இல்லை என்று புரிந்து இருப்பீர்கள். உறவின் மூலம் விமோசனம் கிடைக்கும் என்று தொடர்ந்து தேடிக் கொண்டே இருந்தால் மீண்டும் மீண்டும் மாயையில்தான் விழுவீர்கள் ஆனால் உறவு உங்களுக்குச் சுதாரிப்பைப் போதிகதம் என்று நம்பினால் அந்த உறவு விமோசனத்தை அளிகதம் மேலும் நீங்கள் இந்த

உலகில் பிறக்கத் துடிக்கும் ஞானத்தெளிவின்பாற்பட்டு இருப்பீர்கள்.

பழைய நிலையிலேயே இருப்போருக்கு வலி, வனமுறை, குழப்பம் மற்றும் பைத்தியக்காரத்தனம் அதிகமாகிகொண்டு போகும்.

எத்தனை மக்கள் உங்களை அவர்களின் செயல்பாட்டினால் ஞானத்தெளிவடையச் செய்திருக்கிறார்கள் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவா ஒத்துழைக்கவில்லை என்றால் கவலைப்படாதீர்கள் உங்கள் மூலமதான ஞானத்தெளிவு உலகிறது வரகிறது இந்த உலகம் ஞானத்தெளிவு பெற்ற பின்னர் மறறும் வேறு யாராவது ஞானத்தெளிவு பெற்ற பின்னர் நீங்கள் ஞானத்தெளிவைப் பெற வேண்டும் என்று காததிருக்க வேண்டியதுகூட அப்படியும் காததிருத்தால் காலமெல்லாம் காததிருக்க வேண்டியதுதான்

சுதாரிப்பற்ற நிலையில் இருப்பதாக ஒருவரை ஒருவர் குறறம் சாடிக் கொள்ளாதீர்கள் நீங்கள் எப்பொழுது வாதாட ஆரம்பித்தீர்கள் என்றாலும் அது மனதில் நீங்கள் பிடித்துக் கொண்டுள்ள ஒரு நிலையாத கருவியாகக் கொள்வதற்காகவும் அந்த நீங்கள் என்று நீங்கள் கொள்வதற்காகவும் தான் மனது உங்களை ஆளப் பொறுப்பு எடுத்துக் கொண்டுள்ளது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவனாகக் கடிக் காட்ட வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம் நீங்கள் மிகவும் சுதாரிப்பாகவும் இயற்கையான நிலையிலும் இருந்தால் உங்களாக நிலையிடு இவ்வாத படசத்தில் குறறம் குறை கண்டிப்பாகக் காலம் மாறலானது காலம் எனக்கூட்டாமல் கடிக் காலம்

உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவா சுதாரிப்பற்ற நிலையில் இருந்தால் தீர்ப்பு அளிப்பதை, முடிவுகளை எவ்வாறு செய்யாதீர்கள் கிரப்பளிப்பது என்பது பிறரின் சுதாரிப்பற்ற தன்மையைக் கழப்புவது, மேலும் உங்களின் சுதாரிப்பற்ற தன்மையை மாறவாகள்மீது ஏற்றுவது, மற்றும் அதைக் கொண்டு மாறவாகளை யாடுண்டு தீரணயிப்பது ஆகும்.

தீரவு கொடுப்பதை விட்டுவிடுவது என்பது தீர்தலைவைப் பார்க்கத் தவறிய நிலை எனவே சுதாரிப்பற்ற நிலையைக்



கண்டு கொள்ளாத தன்மை என்றோ பொருள் அல்ல புரிந்து கொள்ளுதலின்பாற்படுமே தவிர எதிர் விளைவின்பாற்படாது எதிர் விளைவு காட்டுவதைச் சத்தமாகத் திருத்தியி ருப்பீர்கள் அவ்வது அவ்வாறு காட்டினாலும் அந்த எதிர்விளைவு தோன்றும்போது அறிவார்த்தமாக இ ருப்பீர்கள் இ ருட்டு ன போரிடுவதற்குப் பதிலாக வெளிச்சத்தைக் கொண்டு வருகிறீர்கள் கற்பனையை எதிர்ப்பதற்குப் பதிலாகக் கற்பனையின் ஊடே பராக் கிறீர்கள்.

அறிந்து கொள்ளுதல் என்பது ஒரு சத்தமான இடை வெளியை அளிக்கிறது எல்லா மன அபயம் அவர்களாகவே பார்க்கும் தன்மை எட்டுகிறது இதைவிட மாரம கொண்டு வரக்கூடிய கிராமணிகளிடம் இல்லாத இதைச் செய்கிறார்கள் என்றால் உங்களது வாழ்க்கைத் துணைவா உங்களுடன் இ ருந்து கொண்டும் அதே சமயம் சுதாரிப்பாறும் இ ருக்க முடியாது.

இ ருவு நமே வாழ்க்கை என்பதே ஆனந்தப் பழக்கம் என்று கொண்டால் மிகவும் நல்லது நீங்கள் உங்கள் உணர்வுகளைச் சொல்லவும் உணர்வுகளை அவை தோன்றும்போதே உடனடிக்கடன் சொல்லவும் அதனால் சொல்லாமல் விட்ட உருத்தங்கள் உணர்வுகள் அந்த விடைகளை நீரக்தில் வளர்வதைத் தடுக்கலாம்.

மாரமாயும் தள்ளி கூராமல் உங்கள் உணர்வுகளை வெளிவிடுங்கள் அதே போல் இ ருது மனக்குடும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவா சொல்லவந்த கருத்துக்கு கொள்ளாமல் கேட்கக்கூறாத கொள்கைகள்

அவர்கள் கருக்களைப் பற்றிப் பேச வெளியிட ஓர் இடை வெளியைக் கொடுங்கள் தீர்மானம் இ ருங்கள் தவறுகளாகக் கண்டு விடுதல், திருத்தங்களைக் கொள்ளுதல் தீர்வுகூரல் இவை எல்லாம் உளமனத்தையே பண்படுத்தும் தன்மை தனித்தனியானவை. ஆதலிற் செய்து கொள்ளவந்தான டி ருக்க இடை வெளி கொடுப்பதும் உங்களில் இடை வெளி கொள்ளும் முக்கியம் இல்லாவிடும் அன்பு தளைக்காது.

உங்களது மனவெளியில் இ ருது வளம் உளமனத்தினைத் தவிர்த்து இ ருவு நமே வாழ்க்கை உருவு என்பது அக்காமல் நம வெளியையும்





நிலையில் இருப்பவர் என்றால் மட்டுமே ஆழமாக உறவு கொள்ள இயலும். இயல்பு நிலையில் இந்த உடல் என்னும் போர்வையைக் கடந்து உள்ளே கவனிக்க முடியும். இயல்பு நிலையில் ஆணும் பெண்ணும் ஒன்றுதான். உங்கள் உடலுக்கு ஒரு தேவை இருக்கும். ஆனால் இயல்புநிலைக்கு அதெல்லாம் கிடையாது. அது ஏற்கனவே முழுமையாக உள்ளது. அந்தத் தேவைகள் பூர்த்தியானால் மிகவும் நல்லது. ஆனால் உங்களின் உள்ளே உள்ள நிலைக்குப் பூர்த்தி ஆவது, பூர்த்தி ஆகாதது முக்கியமல்ல.

இதனால் ஞானத் தெளிவு பெற்ற ஒருவருக்கு அந்த உள்வட்டத் தேவை பூர்த்தியானாலும் ஒரு வேளை பூர்த்தி ஆகவில்லையே என்ற ஏக்கம் இரந்தாலும் அதே தருணம் ஒரு முழுமை, ஓர் அமைதி, ஒரு திருப்தி ஆழத்தில் இருக்க முடியும்.

நீங்கள் தனியாக இருக்கும்பொழுது கலப்பமாக இருக்க முடியாவிட்டால் அதை மற்றொரு உறவு கொண்டு சரிசெய்யப் பார்க்கிறீர்கள் அப்படியானால் அந்தக் கஷ்டம் சிறிது காலத்தில் நீங்கள் கொண்டுவந்த உறவு இருக்கும் போதும் வரும் ஆனால் நீங்கள் அதற்கு அந்த உறவைக் காரணம் காட்டுவீர்கள்.

நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் அந்த நண்பனை முழுவதும் ஒத்துக் கொள்ளவேண்டியதுதான். அதன்பின் நீங்கள் இப்பொழுது எங்கும் உங்களுடன் கலப்பமாக இருப்பீர்கள்

உங்களுடன் நீங்கள் நல்லுறவு கொள்ளும் தேவை உள்ளதா? எதனால் சாதாரணமாக நீங்கள் நீங்களாகவே இருக்கக் கூடாது? நீங்கள் உங்களுடன் நல்லுறவு என்று நினைத்தாலே நீங்கள் நான் மற்றும் என்னுடைய என்று இரண்டாகிவிடுகிறீர்கள்.

அதாவது எழுவாயாகவும் செயப்படுபொருளாகவும் மாறி விடுகிறீர்கள். மனது கொண்டுவந்த இந்த இரட்டை நிலைதான் எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் வேறுபாட்டிற்கும் உங்கள் வாழ்வில் வித்திடுகிறது.

ஞானத் தெளிவான நிலையில் நான் மற்றும் என்னுடைய என்ற இரண்டுமே ஒன்றாகிவிடுகிறது. நான் என்னை விரும்பவுமில்லை. என்னை வெறுக்கவுமில்லை. நீங்கள் உங்களுக்கென ஒரு தீர்ப்புச்

சொல்லவுமில்லை. நீங்கள் உங்களுக்கென வந்தவுமில்லை  
நீங்கள் பெருமைப்பட்டுக் கொள்ளவுமில்லை அவ்வாறு ஏற்பட்ட  
பிளவு ஆறிவிட்டது இந்தச் சாபம் நீங்கிவிட்டது காப்பாற்றிக்  
கொள்ளத் தற்காத்துக் கொள்ள, தீனி போட என்று உங்களில்  
எப்பகுதியும் இல்லை

ஞானமத்யம பெற்ற பிறகு உங்களிடம் இல்லாத உறவு  
என்னுடைய என்ற உறவுதான் அந்த உறவை விட்ட பின் பற்ற  
உறவுகள் எல்லாம் அனபான உறவுகள்தான்

1

பகுதி 3

ஒத்துக் கொள்ளுதலும் காண்டை தலும்  
எது நடக்கிறதோ அதற்கு ஒத்துக் கொண்டீர்கள் என்றால்  
முழுவதும் இயற்கையான இயல்புநிலைக்கு  
வந்துவிடுகிறீர்கள்  
மனதால் மறைக்கப்பட்டிருந்த அந்நிலை  
இடபெழுத்து திறந்து கொள்கிறது  
உங்களுள் பெருத்த நிசபதம் தோன்றுகிறது  
அது அளவிட முடியாத அமைதியாகும்  
அந்த அமைதியில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி உள்ளது  
அந்த மகிழ்ச்சியில் அடங்குகிறது  
அந்தப் புனிதமான ஆழத்தில்  
அறுதியிட முடியாத அந்தப்  
பெயரிடப்படாதது உள்ளது



8. ஒத்துக் கொள் ளதலும்  
சரணடைதலும்

[illegible][illegible][illegible][illegible]

ஆனா ருபாய் நீங்கலா புதியனாவதென்றால் பண்ட புதுகலா ஆனா ருப  
வெற்றையுப நாளை என்று உதாளாளர் பரிட்சை நீங்கலா மாண்பு



அந்தச் சூழ்நிலை மறைந்தவுடன், அது இல்லாமல் போனது சோகத்தைத் தரும். ஒரு சூழ்நிலையை மனது நான் என்று கொண்டிருக்கும் பட்சத்தில் அந்தச்சூழ்நிலை மாறினாலோ அல்லது இல்லாமல் போனாலோ மனதால் தாங்கிக் கொள்ள இயலாது. அந்தப் பழைய சூழ்நிலையையே மனது பிடித்துத் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். அல்லது மாற்றத்தை எதிர்க்கும். ஒரு காலையோ கையையோ வெட்டி எடுத்ததுபோல் இருக்கும்.

அதிலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது சந்தோஷமும் வருத்தமும் உண்மையில் ஒன்றுதான் நோம் என்னும் கற்பனை அதனைப் பிரிக்கிறது.

எல்லாப் பொருளின் நிலையற்ற தன்மையையும் ஒத்துக் கொள்கிறேன் அவ்வாறு அமைதியை அடைகிறேன். வாழ்வில் எதிர்ப்புகளைக் கொண்டு வரவில்லை என்றால் ஒரு நளினம் ஓர் எதார்த்தம். ஒரு எளிமை வாழ்வில் வருகிறது இதில் எந்தப் பொருளும் நல்லதாகவோ கெட்டதாகவோ இருக்க வேண்டியதில்லை.

உருவத்தில உங்கள் பிடித்தம் குறைவதாகத் தோன்றினாலும் வெளிவட்டத்தில் பொதுவாக உங்கள் வாழ்க்கை வெகுவாக முன்னேறி விடும். நீங்கள் விரும்பியவாறே பொருள்கள் மக்கள் சூழ்நிலைகள் எல்லாம் உங்களது முயற்சியே இல்லாமல் உங்களை நோக்கி வரும் அது நீலைக்கும் வரை அதைப் பாராட்டவும், அதனால் மகிழ்ச்சி அடையவும் முடியும்.

ஆனாலும் அவை மனையத்தான் செய்யும் வரும் போதும் என்ற சுழற்சியில்தான் எல்லாம் இருக்கும் ஆனால், எதையும் சார்ந்திருக்கும் மனநிலையிலலாததால் இழப்பதால் கவலை இருக்காது. வாழ்க்கை கவப்பமாகச் செல்லும்.

இரண்டாந்தரமாக நமக்குக் கிடைக்கும் சந்தோஷம் எதுவுமே ஆழமானது இல்லை.

உங்களுள் இருக்கும் இயல்புநிலையின் மகிழ்ச்சி போன்று தோன்றும் போலியான மகிழ்ச்சிதான் இரண்டாந்தரமான சந்தோஷம் இயல்புநிலையின் மகிழ்ச்சி மாறி மாறி மனதில்

தோன்றும் அலைகளில் சிக்காமல் உங்களை அழைத்துச் செல்கிறது. மற்றும் உருவத்தைச் சாராததாக இருக்கிறது. உங்களைச் சுற்றி எல்லாமே கவிழ்ந்தாலும் உங்களில் ஒரு அமைதியை ஆழத்தில் உணர்வீர்கள். நீங்கள் சந்தோஷமாக இல்லாவிட்டாலும் அமைதியில் இருப்பீர்கள்.

1

எதிர்மறைகளைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் துறத்தல்.

உள்ளே எதிர்ப்பது, எதிர்மறை உணர்வாக உணரப்படுகிறது எல்லா எதிர்மறைகளும் எதிர்க்கப்பட்டவை. இந்தப் பரிமாணம் கொண்டு பார்க்கும்பொழுது இரண்டு வார்த்தைகளும் ஒரே பொருள் தருபவை.

எதிர்மறை என்பது எரிச்சல், பொறுமையின்மை முதல் கடுங் கோபம் வரை மற்றும் மனஉளைச்சல், வெறுப்பு முதல் தற்கொலை முயற்சிவரை போதும். சில சமயங்களில் நாம் சாதாரணமாக எதிர்ப்பது உணர்வுபூர்வமான வலியைத் தூண்டிவிட்டு மிதந்த வலுவான எதிர்மறைகளை அதாவது கோபம் ஆழ்ந்த வருத்தம் ஆகியவற்றைக் கொண்டுவரும்.

உள்மனம் உண்மையைத் திரித்து தனக்கு வேண்டியதை அடைந்துவிடலாம் என்று நம்பும். உள்மனம் எதிர்மறை மூலம் பிடித்த நிலையைக் கொண்டுவந்துவிடலாம் அவ்வது தேவை யில்லாத பிடிக்காத நிலையைப் போக்கிவிடலாம் என்று நம்பும்.

சோகம் உங்களுக்கு... உங்கள் மனதுக்கு... உதவாது என்ற நம்பிக்கை இருந்தால் அதை ஏன் கொண்டுவருகிறீர்கள். உண்மை என்னவென்றால் எதிர்மறைகள் வேலை செய்யாது சாதகமான சூழ்நிலையை வரவழைப்பதற்குப் பதிலாக அந்த மாதிரியான சூழ்நிலைகளை நிறுத்திவிடும். வேண்டாததை அழிப்பதற்குப் பதிலாக அதை நிலைக்க வைக்கும் அதனுடைய "மிகவும் முக்கியமான நலன்" அது உள் மனதை வாழவைக்கும். அதனால்தான் உள்மனம் அதை விரும்புகிறது.

ஏதாவது ஒரு எதிர்மறையை நீங்கள் என்று அடையாளம் கொண்டுவிட்டீர்கள் என்றால் அதை விலக்க அனுமதிக்க



மாட்டார்கள் மற்றும் இன்னும் ஆழமான நிலையில் நேர்மறையான மாற்றங்களை விநமப மாட்டார்கள் அவை உங்களைக் கோபமான, சோகமான, கவ்வான ஆளாக அடையாளம் காட்டும். அதனால் நேரிடையான நல்ல மாற்றங்களைக் கண்டு கொள்ள மாட்டார்கள். மேலும் அதற்குக் கத்தகம் விளைவிப்பீர்கள். இது எங்கும் நடக்கக் கூடியதே மற்றும் அது கிறுகுத்தனமானதே.

ஒரு செடியையோ விலங்கினங்களையோ உற்று நோக்கினால் அவை குழநிலையை ஒத்துக் கொண்டு இப்பொழுதுடன் முழுவதும் அர்ப்பணிப்பதைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்

அது இயற்கை நிலையில் நீங்கள் இருக்கக் கற்றுக் கொடுக்கட்டும்.

அது ஒற்றுமையைக் கற்றுக் கொடுக்கட்டும் அதாவது ஒன்றென-- நீங்களாக-- உண்மையாக

அவை எப்படி வாழ்வது, எப்படிச் சாவது என்று கற்றுக் கொடுக்கட்டும்.

மேலும் எவ்வாறு கஷ்டத்தில வாழ்வது மற்றும் சாவது என்று கற்றுக் கொடுக்கட்டும்.

திநம்பத்தி நம்ப வரும் எதிர்மறைகள் சில சமயங்களில் ஒரு செய்தியைக் கொண்டு வரும். அதாவது ஒரு வியாதியைப் போன்றது ஆனால் எந்த மாற்றத்தையாவது உங்களது வேலை, உறவுகள், குழநிலைகள், தோற்றம் ஆகியவற்றில் கொண்டு வர வேண்டும் என்றால் அது உங்கள் ஞானத்தெளிவின புதிதசசியில் விளைவதாகத்தான் இருக்கும் அதாவது இயற்கையான இயல்பு நிலை எதிர்ப்படுவதாக அத்தமாயிருந்து ஞானத்தெளிவில் ஓர் நல்ல நிலையை அடைந்ததுவிட்டால் உங்கள் வாழ்க்கைக்கு குழநிலைக்கு உங்களைச் செம்மைப்படுத்த எதிர்மறை தேவையில்லை.

ஆனால் எதிர்மறைகள் தோன்றினால் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் இயற்கையான இயல்புநிலையை ஞாபகப்படுத்தும் சமிக்ஞையாக அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அதனால் எப்பொழுது எதிர்மறை உங்களுள் எழுந்தாலும் அதாவது வெளியில் நுழை ஓர் எண்ணமாகவோ அல்லது



இனம்புரியாமலோ தோன்றினால அதைக் "கவனி இங்கு மற்றும் இப்பொழுது எழுந்திடு" என்று சொல்வதாகக் கொள்ளுங்கள்

சாதாரணமான எரிச்சலைக்கூட முக்கியமானது என்று கவனிக்க வேண்டும் இல்லாவிட்டால் எதிர்வினைவுகளை அது சேகரித்து விடும்.

உங்களுள் இருக்கும் ஒரு சகதிகளாம் தேவையில்லை என்று உணர்ந்தால் அதை நீக்கிவிட முடியும் ஆனால் அதை முடிவதும் நீக்கிவிட்டீர்களா என்று கவனியுங்கள் அதை நீக்க முடியா விட்டால் நான முன்பு சொல்லியதுபோல உங்களுள் அது இருப்பதை ஒத்துக் கொண்டு கவனத்தை அந்த உணர்வுக்குக் கொண்டுவாருங்கள்.

அந்த எதிர்வினைவு உணர்வை நீக்குவதற்குப் பதிலாக வேறொன்றும் செய்யலாம் அந்த எதிர்வினைவு தோன்றுவதற்கான காரணத்தைப் பாரபட்சம் இல்லாமல் பார்ப்பது

முதலில் சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் முயலுங்கள் ஒரு உதாரணத்திற்கு நீங்கள் வீட்டில் அமர்ந்து இருக்கிறீர்கள் விதியில் செல்லும் காரின் ஓரோன் ஒலி காணதக் கிழிக்கிறது எரிச்சல் வந்திருது எரிச்சலுக்குக் காரணம் என்ன? காரணம் ஒன்றுமில்லை.

எதனால் எரிச்சலை உண்டாக்கினீர்கள்? நீங்கள் உண்டாக்க வில்லை உங்களது மனது உருவாக்கியது அது தானாக இயங்கியது. மற்றும் அது முடிவதும்கூட பிப்பற்றது

எதனால் மனது அதை ஏற்படுத்தியது? அது ஏற்படுத்தும் அந்த எதிர்ப்பு எப்படி போ அந்தக் கைவாய்ந்திருந்த இல்லையாப் போகதும் என்று சுதாரிப்பில்லாமல் நம்புகிறது. அந்த எதிர்ப்பு கற்பனையானது ஆனால் அதை நம்பி வெறுப்பு அல்லது கோபம் என்று ஏற்படுவது அதைச் சூழநிலையைவிடக் கொடுமையானது

ஆனால் இவற்றை எல்லாம் ஆனமீகப் பழக்கமாக மாற்றிவிடலாம்.

அவை உங்கள் உடலை அதன் திடப்பொருளான தன்மையை விட்டுவிட்டு நீங்கள் ஒளி உண்டு நுஷம் பொருளபோல உணருங்கள். எந்தச் சப்தமும் மற்றும் எந்த இடையூறும் உங்களைக் கடந்து

செல்வதுபோல் உணருங்கள். அதன்பின் எதற்கும் உங்களது திடமான 'சுவரில்' மோதி நிற்கும் தன்மை இருக்காது.

முன்பு சென்னதுபோல் சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் பரிசோதித்துப் பாருங்கள் காரோட அலாரம், நாய் குரைத்தல் குழந்தைகளின் சத்தம் பயணநெரிசல் போன்றவை உங்களின் உள்ளே மோதி இப்படி நடக்கக்கூடாது என்ற கங்கணம் இல்லாமல் உங்களில் ஊடுருவிச் செல்ல விடுங்கள்.

சிலர் உங்களிடம் நீங்கள் துன்புறும் அளவிற்கு கடுஞ்சொல் கூறிவிடுகின்றனர் அதனால் கதார்பபற்ற எதிர் விளைவு அல்லது ஏதாவது ஒரு எதிர்மறையான செயல் அதாவது தாக்குவது, காப்பாற்றிக் கொள்வது, துயறுவது எனபனவற்றை அடையாமல் உங்களின் வழியே அது ஊடுருவுமாறு செய்யுங்கள் எந்த எதிர்ப்பையும் காட்டாதீர்கள் அதாவது அவர்களுக்கு எதிரில் துயருற ஆளே இல்லாததுபோல். இதுதான் மன்னிப்பது

இந்த விதத்தில் நீங்கள் தாக்குதலுக்கு அப்பாற்பட்டவராகி விடுகிறீர்கள்.

இருந்த போதிலும் அந்த நபரின் செயல்கள் உடனபாடில்லை என்றிருந்தால் அதை நீங்கள் விரும்பினால் சொல்லலாம் ஆன போதிலும் அந்த நபருக்கு உங்கள் மனதின் ஆழ்ந்த நிலையை ஆளவோ அடக்கவோ திறனில்லாமல் போய்விடும்

நீங்கள் அதன்பின் பிறரின் ஆளுமையிலோ அல்லது மனதின் ஆளுமையிலோ இருக்க மாட்டீர்கள் நீங்கள் உங்கள் திறனில் இருப்பீர்கள். அது ஒரு காரின் அலாரமாக இருந்தாலும் அல்லது ஒரு முரடனின் பேச்சு, வெள்ளம், பூகம்பம் அல்லது உங்கள் அனைத்துச் சொததின் இழப்பு என எதுவாக இருந்தபோதிலும் உங்களின் எதிர்ப்பு என்பது ஒன்றுதான்

நீங்கள் இன்னும் வெளியில்தான் தேடுகிறீர்கள். இவ்வாறு தேடுதல் என்னும் நிலையில் அது கிடைக்காது. அடுத்த நிகழ்ச்சியில், அடுத்த புது யுக்தியில், என்று அது கிடைக்காமல் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. அந்நிலையில் இதைச் சொல்ல விரும்புகிறேன்:

அமைதி என்று தேடாதீர்கள் நீங்கள் இருக்கும் உங்கள் நிலையைத் தவிர வேறெந்த நிலையையும் பார்க்காதீர்கள். ஏனென்றால் தேடும்பொழுது உங்கள் முரண் கொண்டுவருவதால் கதாரிப்பற்ற எதிர்ப்பு தோன்றுகிறது.

நீங்கள் அமைதியாக இல்லாததற்கு உங்களை மன்னித்து விடுங்கள் அமைதியின்மை என்பதனை நீங்கள் முழுவதும் ஒத்துக் கொள்ளும் பட்சத்தில் உங்களது அமைதியின்மை அமைதியாகி விடுகிறது. எனது முழுவதும் ஒத்துக் கொண்டாலும் அந்த சென்று விடுவீர்கள் அது உங்களை அமைதிக்கு அழைத்துச் சென்றுவிடும் இது சரணடைதலின் அரபுதம்.

நடப்பதை ஒத்துக் கொண்ட பின் எல்லா மனிதனுளிகளும் சிறப்பானது தான்.

அருத்தான ஞான உதயம்

1

ஆசையின் தன்மை

மனது கொண்டுவரும் எதிர்மனநிலை எல்லாம் கடந்தீர்கள் என்றால் நீங்கள் பிகஷ்ட ஆழமான ஏரிப்பால் ஆகிவிடுகிறீர்கள் வெளியில் நடக்கும் எல்லாமை ஏரியின் மேல்மட்டம் போன்ற தாதம் தடப வெப்பத்திற்கெதிரானபோல் சிவசமயங்களில் அமைதியாய், சிவசமயங்களில் அமை அடிப்பதாய் மேல்மட்டத்தில் உள்ளது ஆனால் ஆழத்தில் ஏரி எந்தச் சலன்முடி இல்லாமல் இருக்கிறது நீங்கள் அந்த முழு ஏரியை ஆவீர்கள் ஏரியின் மேற்பகுதி என்று மட்டும் இல்லாமல் முழு ஏரியின் அமைதியும் ஆகிவிடுவீர்கள்.

எந்தச் சூழ்நிலையிலாவது மனதைச் சிக்கலிட நிரந்தரங்களுக்கு மனதில் எதிர்ப்பைக் கொண்டுவராதீர்கள் உங்களின் ஆழமான அமைதி அதை நம்பி இருக்கவில்லை நீங்கள் ஆய்வுநிலையில் ... மாறாத நிரந்தரத்தின் அநிலநிலைநிலையில் ... இரங்களை மேலும் நீங்கள் மாறிகொண்டே இருக்கும் வெளியிலிருந்து தப்பி அல்லது சந்தோஷம் தேட வேண்டியதில்லை நீங்கள் அவற்றைச் சிக்கலாம். அவற்றுடன் விளையாடலாம் புதியவற்றைப் படைக்கலாம்.



எல்லாவற்றின் அழகையும் ரசிக்கலாம். ஆனால் எதனுடனும் உங்களை இணைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற அவசியம் ஒன்றும் இல்லை.

நீங்கள் இயல்புநிலையை அறியாமல் இருக்கும் பட்சத்தில் மற்ற மனிதர்களின் உண்மை உங்களிடமிருந்து நழுவிவிடும். ஏனென்றால் உங்கள் நிலையை நீங்கள் கண்டுபிடிக்கவில்லை. உங்களது மனது மற்றவரின் உருவத்தை விரும்பலாம். அல்லது வெறுக்கலாம். அது அவர்களின் உருவம் மட்டுமல்ல. அவர்களின் மனதும் ஆகும். உண்மையான அன்பு ஏற்பட வேண்டுமென்றால் உங்களின் இயல்புநிலையில் சுதாரிப்பு இருக்க வேண்டும்.

உங்கள் இயல்பு நிலையிலிருந்து நோக்கும்பொழுது அடுத்த மனிதரின் உடனையும் மனதையும் ஒரு திரைபோல் உணர்ந்து அதன் பின்னால் உள்ள அவர்களின் உண்மையான நிலையை, உங்களது நிலையை உணர்வதுபோல் உணர்வீர்கள். அதனால் மற்றவரின் கஷ்டம் அல்லது சுதாரிப்புற்ற தன்மையைக் காணும் பொழுது நீங்கள் உங்கள் இயல்புநிலையுடன் தொடர்பு கொண்டு இருங்கள் இதன் மூலம் உருவத்தைக் கடந்த அடுத்தவர்களின் ஒளிவிடும் பரிசுத்தமான இயல்புநிலையை உங்கள் இயல்புநிலை மூலம் பார்க்க நேரிடும்.

இயல்பு நிலையிலிருந்து பார்க்கும்பொழுது எல்லாக் கஷ்டங்களும் கற்பனையாகக் கொள்ளப்படுகிறது. கஷ்டம் என்பது எதையும் நான் என்று அடையாளம் கொள்ளும் காரணத்தால்தான் மற்றவர்கள் தயாராக இருக்கும் பட்சத்தில் பிறரின் இயற்கையான இயல்புநிலையை உணரவைப்பது மூலம் ஆச்சரியமாகக் குணமாகும் அதிசயங்கள் நடக்கின்றன.

ஆழ்ந்த அன்பு என்பது உங்களுக்கும் மற்ற உயிர்க்கும் இடையில் உள்ள பந்தத்தை உணர்வதுதான்.

"அவருக்கும் எனக்கும் எந்த ஒற்றுமையும் இல்லை." என்று நீங்கள் சொல்லும்போது நீங்கள் நிறைய விஷயத்தில் ஒத்துப் போகிறீர்கள் என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள் சில வருடங்களுக்குப் பிறகு--- இரண்டு அல்லது எழுபது வருடங்களுக்குப் பிறகு--- இருவருமே பிணமாகிவிடுவீர்கள். அதன்பிறகு தூசிக் குவியல்.

[illegible][illegible][illegible][illegible]

விவகாரங்கள், மாதங்கள் மூலம் பணிகள் உங்களின் அனுபந்தியில்  
பலன்கள் உண்டாகும் நீங்கள் கடவுளின் துணை அடைகியில்  
இருப்பது மருந்துகளுக்குப் பரிமாண அனுபந்தியில் நீங்கள்



இவ்வுலகின் வெளிச்சமாகிவிடுவீர்கள் மற்றும் சுத்தமான ஞானத் தெளிவு உங்களிடமிருந்து ஒளிர்வதால் பிறரின் கஷ்டங்களைப் போக்குவீர்கள் நீங்கள் சுதாரிப்பதற்கு தயைமையாக உலகிலிருந்து போக்குகிறீர்கள்.

1

சரணடைதலில் வினையுடைய ஞானம்.

உங்களது ஞானத் தெளிவின் தன்மை இப்பொழுது எப்படி இருக்கிறதோ அதாவது எப்படிப்பட்ட வசுங்காலம் உங்களுக்கு அமையப் போகிறது என்பதை நிர்ணயிக்கிறது.

அதனால் ஒரு தேவியை மான மாற்றத்திற்கு கொண்டு வருவதற்கு சரணடைதலுடைய முகநிபமம் மற்றபடி நீங்கள் செய்யும் செயல்கள் இரண்டாம் பட்சம் ஆனால் சரணடை தல் இல்லாமல் எந்த ஒரு செயலும் சரியான செயலாக இருந்துவிடாது.

நிலைக்கு சரணடை தல் என்பது எதிர்பாராத உணர்வாக அதாவது தோலனி, பாதியில் விட்டுவிடுதல், சோமமோரியாக இருப்பது, சமாளில் ஏறிக் கொள்ளுதல், போன்ற உணர்வாகக் கருதப்படுகிறது. உண்மையான சரணடை தல் என்பது முடிவற்ற வித்தியாசப்பாணம் அதாவது என்ன வாழ்க்கைக் காரணியைப் போல அதில் என்னதான் ஒன்றுமே செய்ய இடமில்லை என்று அறிய வைத்து எந்த அடிப்படையில் எதிர்க்காயல் இருப்பது ஆகாது.

சரணடை தல் என்பது ஆழ்ந்த கவனமான அறிவு அதாவது வாழ்க்கையின் உயிர் ஓட்டத்தை எதிர்க்காமல் ஒத்துக் கொள்வது வாழ்வின் உயிர் ஓட்டத்தை உணர்வது ஆகியவை ஒரே இடம் இப்பொழுது அதனால் இப்பொழுது என்னும் நிகழ்வுகளை அப்படிப் போன்ற மாற்றம் இல்லாமல் ஒத்துக் கொள்வது ஆகும்.

நடப்பதற்கு உளநகரம் எதிர்ப்பு இல்லாமல் இருப்பது

தீர்ப்பு என்பது நடந்தது சரியில்லை என்று மனதால் தீர்வு சொல்லும் உணர்வுபூர்வமான எதிர்மறை வாழ்வில் எல்லாம் தலைகீழாக நடக்கும்பொழுது இது தோன்றுகிறது அதாவது உங்கள்

மனதின் எதுபாபாபிரதம கண்ண நக கமிரது கண்ணதாபிரதம  
மத்தியில ம ளள இளை வெளி ஐது வவியாயை ஐளை வெளி

தீங்களை வயதாணவாக இது தந்தால் இவ்வாறு நினைப்பதற்குத்  
தனைத்தீராக நடப்பது நினைப்பே இது தந்தால் அதற்கு நன்மைகளிலுள்ள  
வலிமையும்த் துக்கத்துததா (தீமக்காசாணை துணை மாதிரியாக  
வேண்டிம துபாணை ஒத்துக கொளவதா தீமது மனவத  
அனை மானம கொளவதிலி தந்து உங்களை விடுவதற்குமி தந்தது  
அதன்மீதும் உங்களை இயைபுநினைப்பா வ இவ்வாறு விடுவதற்கு  
எதிர்ப்புணைக கொடுப்பதென்பதா மனதுதான்

சரணடை தல் ம ள தீங்கு தீங்கு அதுதக தீங்களை கொண்டு  
வேண்டியவாதச சேவா வேண்டிய துணைகளை தீங்கு வேண்டியதா து  
என்றோ அர்த்தமில்லை.

சரணடை தல் ம ள தீங்கு தீங்கு அதுதக தீங்களை கொண்டு  
சரணடை மாதிரியாக கொண்டு தீங்களை இயைபு து மனவத  
சிறுபகுதியை மாதிரி ஒத்துக கொளவ வேண்டிம து  
மதாணவதற்கு உங்களை மனதில் எங்காவது சித்திபி தந்தீர்கள்  
என்றால் தீங்களை "சரி மனதில் சித்திபி தப்பதிலி தந்து விடு  
பெற்றுக் கொள்கீ வேண்டி" என்று சொல்வதென்பது நினைப்பதற்குத்  
சரணடைதல் இல்லை.

தீங்கள் வேண்டி துபிடுகதாத (தீங்களை ஒத்துக கொளவ  
வேண்டாம தீவாபாணதல் மகிழ்ச்சி தாபாணதல் தவறிலைகளை கொண்டு  
உங்களை மாதிரிக கொளவ வேண்டிம து இதுவி தந்து வெளிவா  
வேண்டிம கொண்டுதான் நினைக்கிறீர்கள் (சிறு உங்களை  
கவனிப்பாய் உண்டாயாக இயைபு தந்த துணைக தந்தீர்கள் எந்த  
பெயரும் இடாதீர்கள்.

அப்படி என்றால் இயைபு தந்த எந்த கீதையும் கொடுக்க  
வில்லை என்று பொருளாகிறது அந்நாள் எந்த எதிர்ப்பா இல்லை.  
உணர்வுபூர்வமான எதிர்ப்பையும் இல்லை இதை கொடியின  
அசலான துணையைய அப்படி தீம ஒத்துக கொள்கிறீர்கள்

பிறகு தீங்களை அசுத்தந்திலையில் தந்து வெளிவாத்  
தேவையானதை எல்லாம செய்கிறீர்கள்



நிலாரணம்தான் ஏனென்றால் தோன்றுவதற்கான காரணம் களையப்படாமல் இருக்கிறது

உங்களுள் ஒருபகுதி இந்த வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளிலெல்லாம் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகாமல் இருக்கிறது சரணடைதல் மூலமாகத் தான் அதைப் பெற முடியும் இந்த உங்களை வாழ்க்கை, தேர்வு என்பதற்கு ஏனும் நிலையானதில் இருக்கிறது

உங்களது வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை திரபதி இல்லாததாக, தாங்க முடியாததாக இருந்தால் அந்தச் சூழ்நிலை எதுவாவிட்டும் அதில் சரணடைந்து அதை அந்தச் சூழ்நிலையிலே கைநிறுத்தி

சரணடைதல் காரியமாக இருக்கத் தோன்றாது பரமபுருஷருக்குத் தோன்றிய நல்லது தீரிக் கொள்ள அல்லாமல் தவறு இருந்த சரணடைதல் தவிர்ப்பு வந்தபின்னர் அந்த உங்களைச் செயலில் நிறுத்திவைத்து மேலும் உங்களுக்குச் செய்ய இயலாது நிலையம் உண்டாகும் பொழுது தவிர்ப்பு பகுதி அமைகிறது உங்களை இட பொழுதில் தவிர்த்துவிடுக தோன்றிச் செயலாகிறது

எதிர்க்காலத்தில் உங்களுக்கு ஏற்படாத தெளிவுப் தீர்மானம் செய்யும் செயல்களையும் தவிர்ப்பு சிறப்பானதாக இருக்கும் அதன் முடிவுகள் தன்னிலை சிறப்பாக இருக்கும் மூலம் ஏற்படாத தெளிவில்லாத தீர்மானம் பெற்றுவிடும் இந்த செயல்களைச் சரணடைந்து செயல்கள் எல்லாம்.

சரணடைதலின் போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெளிவாக உங்களுக்குத் தெரியும் அதன் பிரகாரம் செயலில் ஈடுபடுகிறீர்கள் ஒரு தீர்மானத்தில் ஒரே ஒரு செயலை எடுத்துக் கொண்டு அதில் ஈடுபடுகிறீர்கள்

இயற்கையிலிருந்து இவ்வாறாக கற்றுக் கொள்ளுங்கள் இயற்கையில் எல்லாவற்றிற்கும் எல்லாறு இடம் கிடைக்கிறது. திரபதியின்போது, சோகமோ இல்லாமல் எல்லாறு வாழ்க்கை விரிகிறது.

அதனால்தான் இயேசுநாதா, "இந்த வில்லி மலகளைப் பாருங்கள் அவை எல்லாறு வளர்ச்சியை, அனைத்துப் பிழை இல்லை..." என்றார்.

உங்களது பொதுவான சூழ்நிலைத் தர்பதி இல்லாமல் சோகமாக இருந்தால் அதில் தத்து விடுபட்டு அசுசூழ்நிலை என்னவோ அதில் சாண்டைத்து விடுங்கள் அதுதான் பனியில் வழிகாட்டும் டார்சனலட். உங்களது ஏதானதெளிவு வெளியில் உள்ள சூழ்நிலையால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டது நீங்கள் எதிர்வினைவின் காரணமாகச் செயல்படுவதில்லை.

அந்தச் சூழ்நிலையை உற்று நோக்குங்கள் "ஏதாவது இந்தச் சூழ்நிலையை மாற்ற, முன்னேற்ற ஏதாவதும செய்ய முடியுமா அல்லது இதில் தத்து விடுக கொள்ளுமா?" என்று உங்களையே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள் ஏதாவது செய்ய இயலுமென்றால் செய்யுங்கள்.

100 விஷயங்களில் 50 தான் செயல்பாடுகள் எது இப்பொழுது செய்ய முடியுமா? அந்த ஒன்றில் கவனம் கொள்ளுங்கள் நீங்கள் எந்தத் திட்டமிடலும் செய்ய வேண்டாம் என்று பொறுக்கிவை செயல்பட வேண்டாம் திட்டமிடல் என்ற ஒன்று மட்டுமே கூட இப்பொழுது செய்யக்கூடியதாக இருக்கலாம் ஆனால் மனத்தினையில் வருகாததில் நடக்கலாம் என்று சிபிபாகுகள் உங்களால் ஓடவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் ஏனென்றால் அதனால் 'இப்பொழுது' இருக்க தேரிடும அந்தச் செயல் நீங்கள் செய்தாலும் இதற்குப் பின் உடனே வேண்டியானால் கிடைக்காமல் இருக்கப் பின் கிடைக்கும் வரை நடப்பது எதிராகவே செய்யாதுகள்

ஏதாவது செய்தே தீர் வேண்டாம் இல்லாவிட்டால் அந்தச் சூழ்நிலையில் தத்து மீது உரையாடலாக இருக்க சாண்டை தலைத் தீவிரமாகத் தயாராக அந்தச் சூழ்நிலையால் மனப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் மிக ஆழமாக இப்பொழுதில் மிக ஆழமாக இயல்பு நிலையில் இருக்கங்கள்

அப்பொழுது அதிகம் உழைக்கக்கூட வேண்டியிராத வகையில் அதிகமான மாற்றங்கள் எதிர்பாராத வகையில் வரும் அவை உதவியாகவும் ஒத்துழைப்பாகவும் இருக்கும் பயம். குறை உணர்ச்சிகள் போன்றவை தோன்றினாலும் அவை உங்களது ஏதானதெளிவில் கரைத்துவிடும் இந்தச் சாண்டைதலை "நான்



இலிக் கவலைப்படப் போவதில்லை." "எனக்கு அக்கறையிலலை" எனபனவற்றோடு குழப்பிக் கொள்ளாதீர்கள் இவற்றினை நீங்கள் கவனமாகப் பார்த்தால் அவை எதிர்மறை உணர்வுகளாக. அதாவது ஒளிந்திருக்கும் வெறுப்பாக இ ருக்குமே தவிர சரணடைதலாக இருக்காது அதாவது முகமடி அணிந்த எதிர்ப்பு

சரணடைதலின் கூட மே உங்கள் கவனத்தை உங்களுள் திருப்பி ஏதாவது எதிர்ப்பு இருக்கிறதா என்று சோதியுங்கள் இல்லா விட்டால் எதிர்ப்பு ஒரு எண்ணமாக இருட்டில் அல்லது கவனிக்காது விட்ட உணர்வியுள் போய் ஒளிந்து கொண்டுவிடும்

1

மனதின் சக்திகளத்திலி் நுது ஆனமீக சக்திகளம்

எதிர்ப்பு இ ரப்பதை முதலில் ஒத்துக் கொள்ளுங்கள் அதிலி் நுது ஆரம்பியுங்கள். எதிர்ப்புத தோன்றும போது அதிலி் இ ரங்கள் எவ்வாறு மனதில் அந்த எதிர்ப்பு உங்களமீது. அத்ததவரீமீது தோன்றுகிறது மற்றும் இச்சு நினைவை மனது எவ்வாறு பெயரிடுகிறது என்பதைக் கவனியுங்கள் உங்களது எண்ணங்களைக் கவனியுங்கள் உங்கள் உணர்வில் உள்ள சக்தியைக் கவனியுங்கள்

அந்த எதிர்ப்பில் கவனம் செலுத்துவது பயன் தராது ஆனால் இப்பொழுதில் உங்கள் மடிக்கவனத்தையும் செலுத்துமபோது சுதாரிப்பற்ற எதிர்ப்பு சுதாரிப்பதாக மாறுகிறது அதனுடன் சுதாரிப்பற்றதன்மை மடிவுக்குவந்துவிடுகிறது

நீங்கள் சுதாரிப்புடன் இ ருதுகொண்டு சோகமாகவும் இ ருக்கமடியாது மற்றும் எதிர்மறை உணர்வுடனும் இ ருக்க மடியாது எதிர்மறையான உணர்வு சோகம் அல்லது கஷ்டம் எது இ ருத்தாலும் எதிர்ப்பு இ ருகிறது என்றுதான் பொருள் மற்றும் எதிர்ப்பு சுதாரிப்பு அல்லது

சோகமாக இ ரப்பதைத் தோத தெரிப்பீர்களா? நீங்கள் தோத தெ ருக்காமல் அது எவ்வாறு வந்தது ' அதன் தேவை என்ன? அந்த யார உயி் நடன வைத்துக் கொள்கிறார்கள்?

நீங்கள் உங்கள் சோகமான உணர்வுகளை உணர்வதாகச் சொன்னாலும் உண்மை என்னவென்றால் அந்த நீங்கள் என்று

அடையாளம் கொள்கிறீர்கள் அதனால் உங்களின் பழகிப்போன நினைவுகளால் அதை உயிரூட வ இருக்க விடுகிறீர்கள். இவை எல்லாமே சுதாரிப்பற்றவை நீங்கள் சுதாரிப்புடன் இருந்தால் அதாவது முடிவதும் இப்பொழுதில் இருந்தால் எல்லா எதிர்மறைகளும் உடனேயே மறைந்துவிடும் அது உங்கள் இயற்கையான இயல்புநிலையில் உயிர் வாழாது

உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையில் மனவலிகூட அதிக காலம் வாழ்ந்துவிடாது உங்களது சோகத்தை வாழவைக்க அதற்கு நேரத்தைக் கொடுத்து வாழவைக்கிறீர்கள் அதில்தான் அது வாழ இயலும் அடர்வாக இப்பொழுதில் இருப்பதன் மூலம் நேரத்தை விட்டுவிடுங்கள் ஆனால் நீங்கள் உண்மையில் அது மறைய வேண்டும் என்று எண்ணுகிறீர்களா? அது இல்லாமல் உங்களால் இருக்க முடியுமா?

சரணடைதலை மேற்கொள்ளாவிட்டால் ஆன்மீகம் என்பது படிப்பது பேசுவது, ஆசிரியர்களைப்பிடித்து கொள்வது, புத்தகம் எழுதுவது, நம்புவது, நம்பாது என்ற பிள்ளிடும் நம்புவது நம்பாது இருண்டதும் ஒரு விததயாசம் இல்லை

சரணடைதலை மேற்கொள்ளாதவரை ஆன்மீகம் உங்கள் வாழ்வில் உண்மையானதாக ஆவதில்லை அவ்வாறு நீங்கள் மேற் கொள்ளாமல் போது நீங்கள் வெளியீடு சக்தியின் அலைவரிசை, உலகில மனது வெளியீடு சக்தியின் அலைவரிசையைவிட அதிகமானது

சரணடைதல் மூலம் ஆன்மீக சக்தி உலகிலுள்ள வந்திருந்து அது உங்களாகக் கஷ்டத்தைத் தருவதில்லை மற்றவர்களுக்கும் மற்ற உயிர் உள்ளவைகடும் கஷ்டத்தைத் தருவதில்லை

1

தனிப்பட்ட உட்கருவியைச் சாண்டலம்

சுதாரிப்பு அற்றவர்கள்தான் பிரணாப் பயன்படுத்துவார்கள் தவறாகப் பயன்படுத்துவார்கள் அதேபோல, ஒரு சுதாரிப்பற்ற வரைத்தான் தவறாகப் பயன்படுத்த முடியும் தவறாக மாற்ற

முடியும். நீங்கள் சுதாரிப்பு இல்லாதவருடன் எதிர்த்துச் சரணடை  
போய் மீர்கள் என்றால் நீங்களும் சுதாரிப்பு அறவார்களாகி  
விடுவீர்கள்

சரணடைதல் என்பது சுதாரிப்பற்றவர்கள் உங்களைய  
பயன்படுத்த அனுமதிப்பது என்று பொருள் இல்லை. நிச்சயமாக  
இல்லை மனதில் எதிர்ப்பு என்பது இல்லாமல் ஒருவரிடம்  
அல்லது ஒரு குழந்தையையோ 'இல்லை' என்று தெளிவாகச்  
சொல்லிவிட்டு வெளிமேற கண்டிப்பாக முடியும் நீங்கள் ஒரு  
நபருக்கோ அல்லது குழந்தைகளுக்கோ இல்லை என்று சொல்ல  
வேண்டியிருந்தால் அந்த இல்லை என்பதனை உங்கள்  
எதிர்விளைவாகக் கூறாமல் உங்களின் எது சரி எது தவறு என்று  
உணரவும் ஆழ்ந்த ஆர்வம் கூறுங்கள் "இல்லை" என்று கூறுவது  
எதிர்மறையின்மால் தோன்றிய இல்லை என்று இருக்காமல்  
தெளிவான அதிகாரப்பூர்வமான எந்த எதிர்பார்ப்பையும் எந்த  
வலியையும் வைப்பதற்கு இல்லை என்று இருக்கிறது

உங்களால் சரணடை மா முடியாவிட்டால் உம் தோன்றியத்தில்  
இறங்குங்கள்.

பேச வேண்டியிருந்தால் (உம்), எதுவும் செய்ய வேண்டியிருந்தால்  
செய்து ஒரு மாற்றத்தைக் கொண்டுவர நங்கள் இல்லாவிட்டால்  
அதிலிருந்து வெளிவந்து விடுங்கள் உங்கள் வழிகளைக் கை  
பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்

உங்களது அழகான ஒளிவீசும் இயல்பு நிலையையும்  
இவ்வுலகையும் எதிர்ப்பவர்களால் மூடப்படுதல்தான் உங்களின்  
உள்ளே எங்குமே துன்பத்தைக் காணாதது

உங்களால் எந்த முடிவும் எந்த முடியாமல் ஒரு உதாரணத்திற்கு  
நீங்கள் சிறையில் இருந்தால் இரண்டே இரண்டு வழிகள்தான்  
இருக்கின்றன ஒன்று எதிர்ப்பு மற்றது சரணடைதல் உங்களை  
இணைத்துக் கொள்ளுதல் அல்லது வெளி நடப்புகளிலிருந்து  
விடுபட்ட உளமனச் சுதந்திரம் கஷ்டம் அல்லது உள் அமைதி

சரணடைதல் மூலம் உங்கள் உறவுகளில் பெரிய மாற்றம்  
ஏற்படும் எதையும் அப்படி யே ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால்

எவரையும் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள இயலாது. நீங்கள் எடை போடுவீர்கள் குற்றம் குறை கண்டு பிடிப்பீர்கள் ஒரு பெயரிடு வீர்கள், வெறுப்பீர்கள். அல்லது பிறரை மாற்ற முயலுவீர்கள்

அதற்கு மேலாக நீங்கள் இப்பொழுதை எதையும் அடையும் வழியாகக் கொண்டுவிட்டீர்கள் என்றால் எல்லோரையும் ஒன்றை அடையும் வழியில் உபயோகிப்பவராக இருப்பீர்கள். ஒரு நபர்--மனிதன்--என்பது இரண்டாமபட்சமதான் அந்த உறவில் உங்களுக்கு என்ன தெனவு என்பதுதான் முக்கியம் அத்தெனவு பணமோ, அதிகாரமோ சமூக அநுஸந்தோ, உடல்நீதியான இன்பங்களோ, அல்லது உளமனத் திருப்தியோ எதுவாகவோ இருக்கலாம்.

எவ்வாறு உறவில் சரணடைதல் வேலை செய்கிறது என்று சொல்கிறேன்.

ஒரு சண்டை சச்சரவு என்ற சூழ்நிலை உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரிடமோ அல்லது நெருங்கிய உறவினரிடமோ ஏற்படும் பொழுது உங்கள் நிலை தகாக்கப்படுமபொழுது எவ்வளவு துர்க்காததுக கொள்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள் அல்லது பிறரைத்தாதுக பொழுது உங்களது விருவியூடாகக் கவனியுங்கள்

உங்கள் கருத்துக்களுக்கும் உங்கள் கொள்கைகளுக்கும் உங்களிடம் உள்ள பிடிமானத்தைக் கவனியுங்கள் உங்களிடம் நீங்கள் சரி, யாறும் மாறவா தவறு என்று ஸ்லியுறுத்துவதில் உள்ள சக்தியைக் கவனியுங்கள் இதைவாழ்க்கை உளவனத்தின் சக்திகள். இதை முழுவதும் உணர்வது மூலமும் இதை ஒதுதக் கொள்வது மூலமும் அவற்றைச் சுதாரிப்பான நிலைகதக் கொண்டு வருகிறீர்கள் ஒரு நாள் வாதாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது நடுவில் உங்கள் எதிர்வினைவை விட்டுவிட்டால் என்ன நடக்கிறது என்று பாராக ஒரு வரதி இருப்பதை உணர்கிறீர்கள் நீங்கள் சரணடைகிறீர்கள்.

"சரி நீ சொல்வதுசரி" என்று சொல்லிவிட்டு "நான் இந்த சிறுபிள்ளைத்தனமான சுதாரிப்பற்றதன்மை என்னிடம் இல்லை." என்று சொல்வதுபோல நீங்கள் பாபபதைச் சொல்லவில்லை. அவ்வாறு செய்வது எதிர்ப்பை வேறொரு இடத்திற்கு மாற்றுவது



ஆகும். மற்றும் உள்மனம்தான் உயர்வை நீர்பித்துக்கொண்டு, அதன் வீரியத்துடன்தான் இ ருக்கிறது என்றாகும் நான் உங்களுள் "நான் உயர்வு" என்று போராடும் மனதின் உணர்ச்சிக்களத்தை முழுவதும் விட்டுவிடுவது பற்றிப் பேசுகிறேன்

உள்மனம் மிகவும் தந்திரமானது அதனால் நீங்கள் மிகவும் கவனமாக இ ருக்க வேண்டும் மிகவும் கயநினைவில் இ ருக்க வேண்டும் இதைவிட, நீங்கள் உள்மனத்தை அடையாளம் கொள்ளாமல் இ ருக்கிறீர்களா? மற்றபடி மனது கதருதிரமாக இ ருக்கி, தா' என்பதைத்தயவுதா' சண்டா இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்

நீங்கள் மிகவும் தெளிவாக ஆழமான அமைதியில், கவனமாக இ ருத்தால் சந்தேகமே இல்லாமல் சரணடை துவில் இ ருக்கிறீர்கள் என்று சொல்லலாம் நீங்கள் எதிர்ப்பு அடைய உள்மனச் சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளாமல் இ ருக்கும்பொழுது அறித்தவனாக கவனியுங்கள் மனதை நான் என்று கொள்ளு இல்லாததே மன அண்டையான பேச்சுவார்த்தையைத் தோங்கு படிக்க

எதிர்ப்பு இல்லாமல் என்பது எப்பொழுதும் ஏனாயும் "செய்யாமல்" இ ருப்பது என்று ஆகாது அதற்கு ந ருக்க எண்ண வென்றால் எந்தச் செயலும் எதுவினைகளையும் உடனடி ருத் தன்னையது இல்லல் என்பதுதான் சித்திரம் நாம் உட்கணையில் அறிவாந்தமான் மற்றும் ஆழம் என்பதாக உருபண வேதத்தைத் தடுக்காதே வெற்றியடையப்படு

எதுவும் செய்யாமல் ஆழமாக இயல்பு நிலையில் இருப்பது மிகவும் மாந்தரத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய துணைப்படுத்தக்கூடிய ஆன்மீகப் பழக்கம்.

இது பொதுவாக ஒன்றுமே செய்யாமல் உட்கார்ந்து இருத்தல் என்று பொதுவாக நாம் சொல்வதெனினும் வேறுபட்டது கதாரிப்பறந்து என்று கூறிவிட முடியாது உண்மையில் "ஒன்றும் செய்வதில்லை" என்பது உள்ளே எதிர்ப்பில்லாத ஆனால் மிகத்த கவனத்துடன் இருப்பது.



ஆனால் ஏதாவது செய்ய வேண்டியிருந்தால் பழக்கப்பட்டுப் போன மனத்தால் செய்ய மாட்டார்கள். ஆனால் நீங்கள் மிகுந்த சுதாரிப்பான ஞானத்தெளிவுடன் செயல்கள் அத்த நுணத்தில் உங்களது மனம் எந்தக் கட்டுமானமும் இல்லாமல் அதாவது வன்முறை என்ற கட்டுமானம் இல்லாமல் இருக்கும் அதனால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்று யாரால சொல்ல இயலும்?

உள்மனம் நினைக்கிறது நீங்கள் காட்டும எதிர்ப்பில்தான் உங்களது பலம் இருக்கிறது என்று ஆனால் உண்மையில் எதிர்ப்பு உங்களை இயல்பு நிலையில் நுழை அதாவது உண்மையில் சக்தி எங்கு கிடைக்குமோ அங்கி நுழை உங்களைத் துண்டித்துவிடுகிறது எதிர்ப்பு என்பது பலவீனம் ஆனால் பலம் என்ற போர்வையில் வருகிறது உங்களது இயல்பு நிலையை அதாவது புனிதமும் சக்தியும் கொண்ட நிலையை உள்மனம் பலவீனம் என்று சொல்கிறது. அது எதைப் பலம் என்று நினைக்கிறது என்றால் பலவீனத்தை. அதனால் சர்வ காலமும் உள்மனம் எதிர்ப்பிலேயே இருக்கிறது. மற்றும் போலியாக நாடகமாடி உங்களது உண்மையான பலத்தை பலவீனம் என்று கொள்ள வைக்கிறது

சரணடைதல் ஏற்படாத வரையில் மனிதர்களின் பெரும் பான்மையான பேசகவாதத்தைகள் ஒரு பாத்திரமாக மாறியவர்களின் சுதாரிப்பற்ற பேசகவார்த்தையாக இருக்கிறது. சரணடைதலில் உங்களது உள்மனப் பாதுகாலவே தவறான முகமுடிகளோ தேவையில்லை நீங்கள் மிகவும் சாதாரணமான வராகவும் உண்மையானவராகவும் ஆகிவிடுகிறீர்கள் "இது அபாயகரமானது" என்று உள்மனம் சொல்கிறது "நீ கோழையாகிவிடுவாய் கொடுமைப்படுகப்பட்டு விடுவாய்" என்றும் சொல்லும்.

ஆனால் நீங்கள் மெனமையாவதன் மூலம் எதிர்ப்பைப் போகவிடுவதால் நீங்கள் உங்களது உண்மையான பலத்தை அடைகிறீர்கள் என்பது உள்மனத்திற்குத் தெரியாது.

9. கஷ்டத்தையும்  
வியாதியையும் போக்குதல்

வினா 154: வினா 67-ஐ உருவாக்கியிருக்கக்கூடிய பற்றாக்குறை

மாதிரியாகக் கல் என்னும் நடவடிக்கை மூலமாக அப்படிப்பட்ட ஒத்துக் கொள்ளும் தரப் பேச்சுக் கொண்டு தீர்ப்பு இதைத் தொடர்பில் உள்ளவர்கள் வாழ்க்கைகளில் மேலும் துணிவு உள்ளவர்கள் வாழ்க்கைகள் ஆழ்திறமையான அமைதி

வினாதி எண்பது வாழ்க்கைக் கழநிலை அந்நாள் அந்நாள் ஒரு  
கடந்த காலம் வந்தவாறு உருவாகிய இந்நாள் உருவாகிய  
இயற்கையான இயல்புநிலையின் இப்பொழுதில் கொண்டு வந்த  
பட்சத்தில் கடந்த காலம் வந்தவாறு உருவாகிய இந்நாள்  
வேறுபட்ட கொள்கைகளால் கொண்டு வந்தவாறு உருவாகிய  
கழநிலைகளில் மிகவும் உருவாகிய மிகவும் மிகவும் உருவாகிய  
இந்நாள் இயல்புநிலையின் மீதம் எண்பதுவரை கடந்த  
இப்பொழுதில் இந்நாள்

இப்பொழுதில் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை அதனால்  
விபாகியும் இல்லை மங்களத்து நிலைகத மாராவது கொடுத்த  
பெயரினால் அந்நிலைகத ஒரு திறன நிலை கதப் பெற்று அது  
நீடிக்கப்பட்டு அது ஒரு தற்காலிக உண்மையாகிவிடுகிறது அதற்கு  
ஒரு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட நிகிறது மற்றும் அது  
தொடர்வதாக மேலும் கொடுக்கப்பட நிவிடுகிறது

இந்த நொடியில் கவனம் செலுத்து அதற்குப் பெயரிடுவதை நிறுத்திவிட்டால் வலி, களைப்பு, அசௌகரியம், டிடியாத்து என்பனவற்றுள் மாறும் ஏற்படும இதுற்குத்தான சரணடைதல் வேண்டும் உங்களை "விவாதிக குச" சரணடைபது தேவையில்லை

உங்களை கஷ்டங்களை உங்களை இப்பொழுதிருந்து, உங்களை இயற்கையான இயல்பினைக் கருவர அனுமதியுங்கள் இதை நான் உதயத்திற்குப் பயன்படுத்துங்கள்.

சாண்டைதல் என்பதும் நேரடியாக மாற்றுவதில்லை உங்களை மாற்றுகிறது நீங்கள் மாறியவுடன் மொத்த உலகமே மாறி விடுகிறது ஏனென்றால் உலகமே தமபிரதிபலிப்பதான

வியாதி என்பது பிச்சை இல்லை உலகமும் உங்களை ஆனந்த வாயிலில் நீங்கள் காண்பிப்பீர்கள்

நீங்கள் உடல் தளர்வு அல்லது உறுப்பு தளர்வு இழந்திருந்தால் ஏதோ ஒரு வகையில் நேரடியாக உலகம் உலர்வதாகவே நினைக்காதீர்கள் உலகத்தை சந்தேகப்பட இல்லாமல் போய் விட்டதாகக் குறைப்பாடீர்கள் இவை எல்லாம் எதிர்ப்புகள்

நீங்கள் மிகவும் நேரடியாக நேரடியாய்ப்பாடி இருந்தால் அதை நான் உதயத்திற்குப் பயன்படுத்துங்கள் உங்களை நேரடியாக உலகம் உதயம் அனந்தமான உதயத்திற்குப் பயன்படுத்துங்கள்

வியாதியிலிருந்து நேரத்தை எடுத்துவிடுங்கள் அந்த ஒரு வகையில் தளர்வு அல்லது தளர்வு கொடுக்காதீர்கள் அது உங்களை ஆழமான இப்பொழுது என்னும் நீகழ் நேரடியின் விழிப்புணர்ச்சிக் கொண்டு செல்லும் அந்நேரத்தின் என்னும் கருத்து என்னுடையது

மிகத் தளர்த்துக் கொடுக்கின்ற நேரம் என்பதாகவே அந்த மாநில மாநிலங்கள் தளர்த்துள்ள நேரத்தைத் தெரிவிப்பதும் விபத்துகளை நான் உதயமாகவும் மாற்றிவிடுங்கள்

நீங்கள் மிகவும் உடல் தளர்வு அல்லது தளர்வு கொள்வதில் கோபம் அடைகிறீர்களா? அதிலிருந்து அந்த வியாதியே நீங்கள் என்பதில் ஒரு பகுதியாகிவிட்டது என்று ஒரு மடிக்கிறது வியாதி ஒரு பகுதியானது மட்டுமல்ல அதை வியாதியிலிருந்து உங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதும் ஒரு பகுதியாகிவிட்டது

"வியாதியால் முடியவில்லை" என்றுள்ள நிலை என்பதற்கும் நீங்கள் யார் என்பதற்கும் சம்பந்தமே இல்லை.



நீங்கள் ஒத்துக் கொள்ளும்போது எந்த எதிர்மறைகளையும் கொண்டு வருவதில்லை. அதனால் துன்பம் இல்லை. கஷ்டம் இல்லை. நீங்கள் எதிர்ப்பு இல்லாத சூழ்நிலையில் ஒரு எதிர்த்தம், ஓர் இனிமை எனக் கஷ்டம் இல்லாமல் வாழ்கிறீர்கள்

இவ்வாறு செய்ய முடியாதபோது அந்த வாப்பைத் தவறவிட்டு விடுகிறீர்கள்

ஏனென்றால் ஒன்று நீங்கள் பழக்கப்படும்போது அந்த வழக்கமான கவடுகள் எழுவதைத் தவிர்த்தும் அளவிற்கு போதுமான சுதாரிப்பை நீங்கள் உண்டாக்கக்கூடிய கொள்கை இல்லை. அல்லது அந்த நிலை உங்களால் ஒத்துக் கொள்ள முடியாத அளவிற்கு தாக்கத்துடன் இருப்பதால் நீங்கள் வலியையும் கஷ்டத்தையும் ஏற்படுத்துகிறீர்கள்

கூடிநிலைகள்தான் உங்களுக்கு வலியைத் தருவது போல் உள்ளது ஆனால் உண்மை அதுவல்ல நீங்கள் எதிர்ப்பதுதான் வலியைத் தருகிறது

சரணடைதலுக்கு உங்களது இரண்டாவது வாய்ப்பு இப்பொழுது சரணடைதலுக்கு வெளியில் ஒத்துக் கொள்ள முடியாவிட்டால் உள்ளே ஒத்துக் கொள்ளுங்கள் வெளியே உள்ள சூழ்நிலையை ஒத்துக் கொள்ள முடியாது போனால் உள்ளே என்ன உள்ளதோ அதை ஒத்துக் கொள்ளுங்கள்

இதற்கு என்ன பொருள் என்றால் உள்ளே வலியை எதிர்த்து நீங்கள் அப்படியே இருந்துவிட்டுப் பொருள் அமைதியுங்கள் சேரவும், ஏமாற்றம், தனிமை, பயம் அல்லது வேறெந்த உருவில் வலி இருந்தாலும் அதற்குச் சரணடைந்துவிடுங்கள் அதற்கு எந்தப் பெயரையும் இடாமல் பாருங்கள் அதை மேற்கொள்ளுங்கள்.

ஆழமான வலி ஆழமான அமைதியாகிவிடும் அதிசயத்தைப் பார்ப்பீர்கள். நீங்கள் சிலுவையில் அறையப்பட்டு மீட்கப் பட்டுவிட்டீர்கள்.

எப்படிப் பார்த்தாலும் உங்கள் வலி அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் சரணடைதல் பொருள்வாதமாக இருக்கும். உங்களது வலி அதிகமாக இருக்கும் பொழுது உங்களுக்கு அதிலிருந்து தப்பிக்கத்



தான் அதிகம் தோஷமுட நீங்கள் என்ன உண்மைகள் என்று உண்மையானவைகளை அந்தந்த சி. ஆனாலும் தப்பிக்க வந்த வழியும் விவரம் ஆனாலும் தப்பிக்க வந்தவர்களை நினைத்து வருத்தப்படுகிறேன். பண்டம் தந்த கொடுமை, எதிர்பார்ப்பு, உண்மையான உண்மை அல்ல உங்கள் விவரம் தந்த உங்கள் உண்மைகளை தாங்களிடம் தந்தவர்களை நினைத்து கொண்டு செல்லுங்கள்.

அவர்களுடைய சுகாரிப்பையு இத்தகைய அவர்கள் உருதுகளில்  
பெறுவதில் தாக்கவருவதாக அவ்வது குறிப்பிடுகிறார்கள்  
அவர்கள் உருது வல்லிய உருதுகளிலுள்ள எருதுகளில் நீங்கலும்  
அவர்களுடைய குறிப்பிடுகிறார்கள் நீங்கள் உள்ளே உள்ள நிலை  
என்னவோ அங்கத்தான் வல்லியுபட்டார்கள்

வெள்ளியை விட அதிகமான அளவு நேரம் வெளியிடுகிறது. அதனாலே  
வெளியிடுகின்ற அளவு அதிகமாக அமைகிறது. அதனால் சூரியன், பூமி, சந்திரன்  
மற்றும் நகரங்கள் ஆகியவை அமைகின்றன. சூரியன், பூமி, சந்திரன்

தேவியைப்படி . தல 247 உடையது அனந்தசக்தி சிவசக்தியெழுப்பா  
தீதகளை உருகளைநு கவனம் திருநிலையடி அருக சூழ நினைப்பினை  
அவ்வெது அருக சூழ்நிலை எர்ப்பநெதியெவரிட மேய சூழ்வதமெ  
உருகளைநு கவனம் திருநிலையடி அருக சூழ நினைப்பினை

[illegible]

நீங்கள் உணர்வினுள் நுழையும் பொழுது மிகவும் கவனமாக இருங்கள் அதனால் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்ற அந்த உணர்விற்குள்

உங்கள் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்துங்கள். மற்றும் அதற்குப் பெயர் ஏதும் சூட்டாதீர்கள்

இது கருணையான பயங்கரமான இடமாகத் தோன்றும் அதிலிருந்து விலக நினைத்தும் பொழுது அதைக் கவனியுங்கள் அதன்படி நடக்காதீர்கள் உங்களது கவனத்தை வலியில் கொள்ளுங்கள் அந்த வலி சோகம்பரம, தனிமை என எதுவாகியும் அதை உணர்ந்து கொண்டிருங்கள்

விழிப்புடன் இருங்கள் இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருங்கள் உங்களின் ஒவ்வொரு சொல்லும் இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருக்கட்டும் அவ்வாறு செய்யும் போது அந்த இருளுக்கு வெளிச்சத்தைக் கொண்டுவருகிறீர்கள் இது உங்கள் ஞானத்தெரியின் கவரலை

இந்த நிலையில் நீங்கள் சாண்டைதல் பற்றி யோசிக்க வேண்டாம் அது ஏற்கனவே ஏற்பட்டுவிட்டது எப்படி? முடிக்கவன்ம என்பது முடிவதாக ஒத்துக் கொள்வது அந்தான் சாண்டைதல் முடிக்கவனத்துடன் இருக்கும் பொழுது நீங்கள் இடபொழுதின சக்தியைப் புழுவதும பயன்படுத்துகிறீர்கள் இது உங்களின் இயற்கையான இயல்புநிலையின் சக்தி அதன் எந்த எதிர்ப்புகளும் வராது இயற்கையான இயல்புநிலை நீராகதை விலக்கிவிடுகிறது நீராய் என்பது இல்லாத போது கஷ்டம் போ எதிர்மறைகளைப் போ இரப்பதில்லை

கஷ்டத்தை ஒத்துக் கொள்வது என்பது இரப்பதாகவே இருங்குவது மிகுந்த வல்லியாகக் கூட எதிராகவும் அதனை இருக்க விட்டு அதனுள் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துவது என்பது இரப்பினுள் கதார்ப்புடன் நுழைந்து இந்த இரப்பில் இரங்கும் பொழுது இரப்பு என்பதே இல்லை என்று புரியவரும் அதன்பின் பயப்படத் தேவையில்லை உளமனமதான இருக்கிறது

ஒரு சூரிய ஒளியின் கரணையைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள் அது சூரியன் பிரிக்க முடியாதபகுதி அதுதானே நிலைப்பதற்காகப் போராடுவது போன்ற நம்பிக்கையில் சூரியன் என்றல்லாது தனக்கென ஒரு உருவை நான் எனக் கொள்கிறது இந்தக் கற்பனையின் முடிவு சுதந்திரம் அல்லவா?

கலபமான சாககாடு உங்களுக்கு வேண்டுமா? வலியில்லாமல் துயரம் இல்லாமல் சாகவேண்டுமா? அப்படி என்றால் கடந்த காலத்தின் ஒவ்வொரு நொடியையும் பொறுத்தவரை இறந்துவிடுங்கள் அதன்பின் உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையின் பிரகாசம் "நீங்கள்" என்று நினைப்பதன் மூலே ஒளிபடும்.

1

சிவனையின் பாதை - கஷ்டத்தின் மூலம் ஞானமதயம்

சிவனையின் பாதை என்று சொல்வது மிகவும் பழைய வழி மற்றும் தற்காலம் வரை ஆறு ஒன்றை வழியாக இறந்தது அதைப் புறந்தள்ள வேண்டாம் அதை மதிப்புக் குறைவாகவும் நினைக்க வேண்டாம் இப்பொழுதும் அது பயன்படுகிறது.

சிவனையின் பாதை என்பது கடைக்கீழாக மாறுகிறது உங்கள் வாழ்வில் மிக மோசமான விஷயம் அதாவது சிவனை மிகவும் சிறந்ததாக மாறுகிறது எவ்வாறு எனில்,

உங்களைச் சாண்டை தூஷகனாக தள்ளி 'இரகக்' என்கிறது அதாவது உங்களை ஒன்றுமில்லை என்றாக தகரது அது கடவுள் போலாகது ஏனென்றால் கடவுளும் எப்பொழுதும் ஜனநிலை

ஞானத் தெளிவு கஷ்டத்தின் மூலம் -- சிவனையின் பாதை -- என்று சொல்லுகிறார்கள் அடித்துப்பிடித்துத் தள்ளுவது போலாகது உங்களால் வலிநாங்கு படியாமல் சாண்டை மீடுங்கள் அந்த வலி அங்கு அங்கு மூலம் வந்த நீடித்த தான இரகக்கூறு

ஞானத் தெளிவு சுதாரிப்புடன் கடந்தகாலம் வருங்காலம் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து இப்பொழுதை உங்கள் வாழ்வில் மிக முக்கியமாகக் கருதிக் கொள்ள வேண்டும்

இதன் பொருள் என்ன வென்றால் நீங்கள் 'நீரகத்தைத் தவிர்த்து இயற்கையான இயல்புநிலையில் இரகத்த நீரகத்தெடுக்கிறீர்கள்

அதாவது கடப்பிரத ஆப சொக்கிரீர்கள்

அதன்பிறகு வலி என்பது இல்லை



“நான் இனி வலியை ஏற்படுத்திக் கொள்ள மாட்டேன். நான் இனி கஷ்டத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள மாட்டேன்.” என்று நீங்கள் சொல்ல எவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்று நினைக்கிறீர்கள். அந்த முடிவை எடுப்பதற்கு முன் எவ்வளவு வலியை அனுபவிக்கப் போகிறீர்கள்.

உங்களுக்கு இன்னும் அதிக நேரம் தேவைப்பட்டால் நேரம் கிடைக்கும் மற்றும் அதிகவலியும் கிடைக்கும். வலியும் நேரமும் பிரிக்க முடியாதவை.

1

தேர்ந்தெடுக்கும் சக்தி

தேர்வு என்பது கதாரிப்பு சம்பந்தப்பட்டது. அது இல்லாமல் தேர்வு என்பது செய்ய முடியாது. நீங்கள் மனதினிருந்து அதன் படிமானங்களிலிருந்து விலக்கிக் கொள்ளும்போது தேர்வு வருகிறது.

அந்த நிலைவரும்வரை எவரும் ஆன்மீக ரீதியில் பார்க்கப் போனால் கதாரிப்பற்றவர்கள். இது இதைச் சொல்கிறது என்றால் நீங்கள் நினைக்கவும் உணரவும் செயல்படவும் உங்கள் மனவடிவங்களிலிருந்து செயல்படுமாறு வற்புறுத்தப்படுகிறீர்கள்.

யாரும் சீர்குலைவைத் தேர்ந்தெடுக்க மாட்டார்கள். கிறிஸ்துத் தனத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க மாட்டார்கள். இவை எல்லாம் ஏன் ஏற்படுகின்றன என்றால் பழசைப் போக்கிவிடக் கூடிய அளவிற்கு இயற்கையான இயல்பு நிலை இல்லை. இருளைப் போக்கும் அளவிற்கு ஒளி இல்லை. நீங்கள் முழுவதும் இங்கு இல்லை. நீங்கள் முழுவதும் விழிப்படையவில்லை. அதனுடன் உங்களது பழக்கப் பட்ட மனமும் உங்களுடன் வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டுள்ளது.

அதேபோல் பெற்றோரிடம் கோபங்கொண்ட பலரில் நீங்களும் ஒருவரானால் அந்தக் கோபத்தை அதாவது அவர்கள் இதைச் செய்தார்கள் அல்லது இதைச் செய்யத் தவறினார்கள் என்று நம்பினால் அவர்களுக்கு வேறு ஏதாவது விதத்தில் செயல்பட்டிருக்க வாய்ப்பு இருந்திருக்கும் மற்றும் வேறுமாதிரி நடந்து கொண்டிருக்க



கலாம் என்று நினைக்கிறீர்கள். ஏதோ அவர்களுக்கு வேறு வாய்ப்பு இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. ஆனால் அது ஒரு கற்பனை. உங்களது பழக்கப்பட்ட மனது அதன் படிமானங்களைக் கொண்டு வாழ்க்கை நடத்தும் பொழுது வாய்ப்பு என்று என்ன இருக்கிறது? வாய்ப்பு இல்லை. நீங்களே அங்கு இல்லை. மனதை நான் என்று கொள்வது மிகவும் சீர்குலைவானது. அது ஒரு கிறுக்குத்தனம்.

இந்த கிறுக்குத்தனத்துடன்தான் அனேகமாக எல்லோரும் வாழ்கிறார்கள். ஆனால் அளவுதான் வேறு. எந்த நொடி உணர்கிறீர்களோ அந்த நொடி உங்களது கோபம் வெறுப்புப் போய்விடும். மற்றவரின் வியாதிக்கு நீங்கள் எப்படிக் கோபப்பட முடியும். நீங்கள் காட்டக்கூடிய சரியான எதிர்விளைவு அன்பு காட்டுதல்தான்.

நீங்கள் மனதால் வாழ்க்கை நடத்தினீர்கள் என்றால், வேறு வாய்ப்பு இல்லாத போதிலும் சுதாரிப்பற்ற தன்மையால் விளையும் கேட்டை அனுபவிப்பீர்கள். நீங்கள் பயம், வேற்றுமை, கஷ்டம், வலி எல்லாவற்றின் சுமையை அனுபவிப்பீர்கள். அந்தக் கஷ்டங்கள் முடிவில் உங்களைச் சுதாரிப்பற்ற நிலையிலிருந்து வெளியேற்றி விடும்.

நீங்கள் யார் என்பதைக் கடந்த காலத்திலிருந்து கொண்டுவரும் பட்சத்தில் நீங்கள் உங்களையோ மற்றவர்களையோ மன்னிக்க முடியாது. இப்பொழுதின் சக்தி அதாவது உங்களின் சக்தி இருக்கும் பொழுதுதான் உண்மையான மன்னிப்பு இருக்கும். இது இறந்த காலத்தைச் சக்தி இல்லாததாக்கிவிடுகிறது. நீங்கள் செய்ததோ அல்லது பிறர் உங்களுக்குச் செய்ததோ உங்களின் சாரத்தைத் துளிகூடத் தொட முடியாது என்பதை ஆழமாக உணர்ந்து விடுகிறீர்கள்.

நீங்கள் நடப்பிற்குச் சரணடைந்து முழுவதும் இப்பொழுதில் இருக்கும் பொழுது கடந்த காலம் சக்தியை இழந்துவிடுகிறது. கடந்தகாலம் தேவையற்றதாகிவிடுகிறது. இயற்கையான இயல்பு நிலைதான் திறவுகோல். இப்பொழுதுதான் திறவுகோல்.

எதிர்ப்பு என்பது மனதைவிட்டுப் பிரிக்க முடியாதது. எதிர்ப்பைப் போக்குவது--- சரணடைதல்--- மனதை அதாவது



உங்கள் தலைமை என்று உங்களை நம்ப வைத்திருக்கும் அந்தப் போலிக் கடவுளைப் போக்குவது ஆகும்.. எல்லாத் தீர்ப்புகளும் எல்லா எதிர்மறைகளும் மறைந்து விடுகின்றன.

இயல்புநிலை இதுகளும் மனதால் மறைக்கப்பட்டிருந்தது திறந்து கொள்கிறது.

திடீரென்று ஒரு நிசப்தம் உங்களுள் தோன்றுகிறது அதாவது அளவிட முடியாத ஆழமான அமைதி.

அந்த அமைதியில் ஒரு மகிழ்ச்சி தோன்றுகிறது.

அந்த மகிழ்ச்சியில் அன்பு தோன்றுகிறது.

அதன் ஆழத்தில் உள்ள அளவிட முடியாதது, அந்தப் பெயரிடப்படாதது ஆகும்.



இப்பொழுதின் சக்தியைப் பயன்படுத்துதல்

உடந்த காலங்களில் அழுதப்பட்ட ஆண்கள் தங்களில் தனது சிறந்த திறமை

‘இப்பெருநூல்’ மற்றும் ‘இப்பெருநூலின் சக்திவாய் மான்மந்திரம்’ என்பன

ஏற்கனவே நிகழ்வுகள் ஆகியிருக்கின்றன. அந்தந்தகாலம் விரிந்திருக்கின்றன.

இந்தநூலில் நிறைந்துள்ளது. மேலும் உங்களை எண்ணங்களைக் கடந்த

அமைதியான இடத்திற்கு, அதாவது உங்கள் கண்ணாடிகளால் உணர்வு

எவ்வளவு நீங்கிய இத்திற்கு இத்தால் அழகுற்றுச் செங்கிறா.

புத்தகம் முடிவடையும் குறிப்பாகப் பரிசீலிக்க, மற்றும் நம் வாழ்வில் அருகம்,

தெர்த்தம், நானும் போன்றவற்றினை அடையும் வன்மை 'திறவுகோல்கள்'

150 அறிக்கைப் பதிவுகள். நமது எண்ணங்களை நாம் அகலி

ஆராய்ந்து இந்த உணவை சூப்பெழுது என்னும் நிகழ்நோக்கலில்

பார்க்கும் பொழுதுதான் அன்றின் பசுனைப் பெற முடிகிறது.

‘இப்பொழுதின் சக்தியைப் பயன்படுத்தாத’ என்ற இயற்கைக் தேவையான

பயிற்சிகள் மற்றும் திறவுகோல்களையும் கொடுக்கும் வகையில் மிக அற்புதமானதே

தொகுக்கப்படும். இப்பத்திரத்தை முழுமையாகப் படிப்புகள்..

அந்தஸ்து சதாவது ஒரு பக்கத்தைப் பிரித்துப் படிப்பதாகத். அதிலுள்ள கார்த்திகைகள்

ஆழமாகச் சித்தியுங்கள். வார்த்தைகளுக்கிடையில் சித்தியுங்கள்.

வழங்குதல் மதற வேண்டிய அவசியத்தை உடனே வேண்டுக

அவதூதர் காலம் கழிந்தது. உதார்த்தகொண்டீசன்.

அந்தச் சக்தி அதாவது மாற்றத்தை விளைவிக்கும் சக்தி உங்களை மட்டும் அல்ல

உங்களுக்கு உதவையும் உபத்தையும், இப்பொழுதின் சக்தியைப் கண்டுபிடிங்கள்.

தெற்றி கொஞ்சங்கள்... அது உங்கள் மகனாகத்தான் இருக்கிறது.

உரியவர்களுக்கு

